آرشاویر دِر آوانسیان

خام خواری

بزرگترین کشف در تاریخ بشر

برای انسان دیگر بیماری وجود ندارد

بیماریها درنتیجه مصرف مواد پخته و سایر مواد مُرده و شیمیایی بوجود میآیند

با اجتناب از مواد مرده ، همه بیماریها چه سبک چه سنگین یکباره ناپدید میگردند

یگانه غذایی که از طرف طبیعت تعیین شده فقط غذای زنده ی نباتی میباشد

مرده خواری و گوشتخواری ، آدمی را به جانور خونخوار و بی رحم تبدیل میکند



نویسنده: آرشاویر دِر آوانسیان

زنده خواری

(خام خواری)

فلسفه ی تغذیه و تندرستی

چاپ چهارم

«پخت و پز»

عامل اصلی کلیه ی بیماریها است

تهران

۱۳۵۵

Raw-Eating

The philosophy of nutrition and health

Author: Arshavir Ter Hovannessian *(Aterhov)*

Persian 4th edition, 1976, Tehran

فهرست مطالب

آغاز یک انقلاب بزرگ در علم تغذیه

زنده خواری، نه مرده خواری

مرگ بر «پخت و پز»

اشخاصی که غذای مرده میخورند، مرده خوارند

غذای بیجان یعنی بیماری و مرگ، غذای جاندار یعنی سلامتی کامل و طول عمر.

مرده خواران گمراه در آشپزخانه غذا نمی پزند، بلکه بیماری می پزند.

پخت و پز کلیه مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد در غذای طبیعی میسوزاند و آن را به یک ماده سمی و بیماری زا تبدیل می نماید.

میل برای غذای مرده گرسنگی حقیقی نیست بلکه اشتهای کاذب است که یک معتاد برای مواد سمی احساس میکند.

با ختم مرده خواری یک عصر وحشتناک به پایان می رسد.

با آغاز زنده خواری، یک عصر مبارک شروع می شود .

در عصر مرده خواری هیچ کس به پیری طبیعی نمی رسد، همه در نتیجه بیماری ها تلف میشوند؛ در عصر زنده خواری هیچ کس در نتیجه بیماری نخواهد مرد، همه به پیری خواهند رسید و این پیری کی می رسد؟ ۲۰۰ یا ۳۰۰ سال بعد؟ هیچ کس نمی داند، زیرا نمونه آن هنوز دیده نشده. در این دنیا کمبود مواد غذایی وجود ندارد، مردم متمدن هشتاد درصد غذای طبیعی را با آتش نابود می کنند؛ اگر فقط غلات و حبوبات موجود به صورت خام مصرف شود، هشتاد درصد آن اضافه میآید که باید به دور ریخته شود، این است حقیقت امر.

ورزشکاران عزیز:

به شما درس غلط آموخته اند. خوراکهای پخته مخصوصاً پروتئین حیوانی به شما نیرو و انرژی نمیدهد، بلکه انرژی شما را از بین میبرد و به جای اینکه ورزش برای شما یک عمل مفید باشد، ارگانهای شما را زودتر از سایرین خسته نموده، شما را مجبور می کند در حین جوانی در ۳۵-۳۰ سالگی از ورزش دست بکشید و با ارگانهای فرسوده به اجتماع مرده خواران تنبل و بیمار برگردید.

هر کس که عقل دارد باید فوراً خوراک مُرده را کنار گذاشته، بدن خود را از سموم و گوشت های زائد نجات داده، با غذای طبیعی ارگانها و عضلات خود را تقویت نموده و با نیروی تازه وارد میدان مسابقه شود تا به جوایز بی سابقه ای نائل گردد.

زنده خواران حقیقی با غذای طبیعی و ورزش نیروی جسمی و فکری خود را تا مدتی خیلی زیاد، بیشتر از آنکه تصور میشود (تا ۱۰۰ یا ۱۲۰ سال و بلکه بیشتر) روز به روز افزایش خواهند داد.

زنده خوارها معطل تاکسی و اتوبوس نمیشوند آنها پیاده راه می افتند و زودتر به مقصد میرسند؛ به این طریق مسأله ترافیک خود به خود حل میشود. جوانان مرده خوار برای ده دقیقه راه، نیم ساعت در انتظار اتوبوس می ایستند، شرم بر آنها.

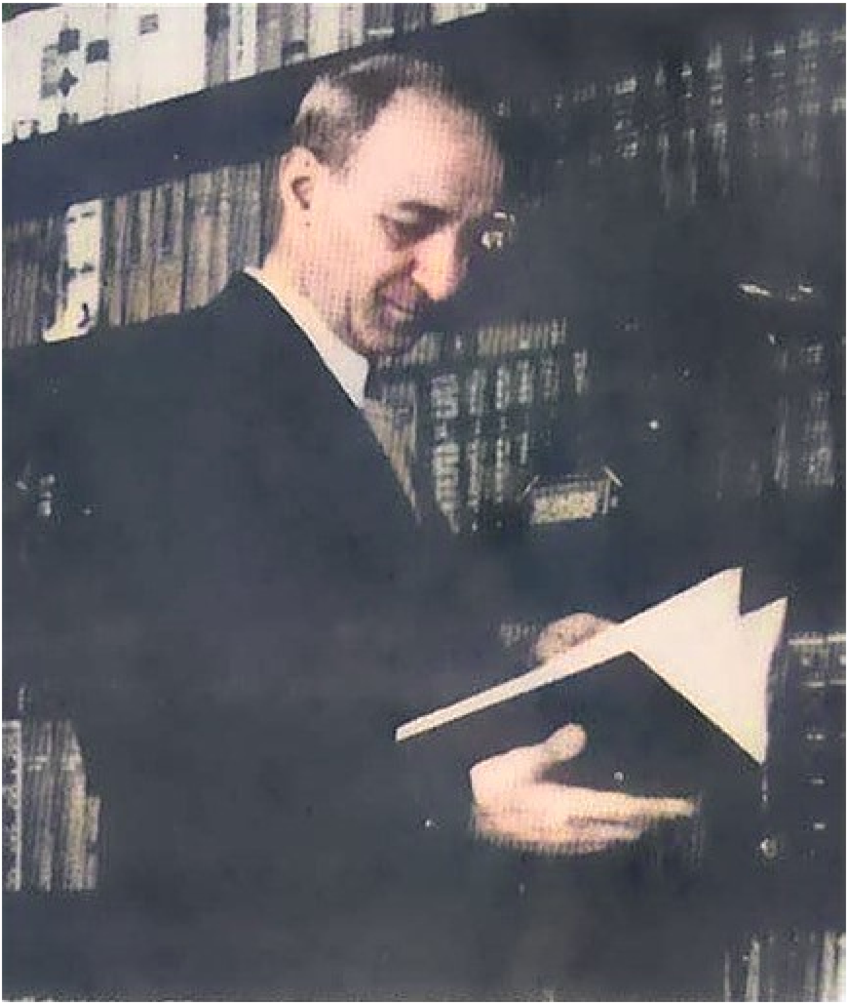
مقدمه

خواننده عزیز، در این کتاب بزرگترین مژده مسرت بخشی را که تا به حال به گوش یک انسان رسیده است به اطلاع شما میرسانیم، در این کتاب شما با علل اصلی کلیه بیماریها و راه نجات از آنها آشنا میشوید. از این به بعد دیگر هیچ کس احتیاج به پزشک، بیمارستان و دارو ندارد. اگر شما بیمار نیستید با تغییر دادن عادت تغذیه ای، یعنی با مبادله نمودن یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده، تا آخر عمر طولانی خود ابداً بیمار نخواهید شد و اگر بیمار هستید از این بیماری خیلی زود نجات خواهید یافت؛ این حقیقت به طور قطع ثابت شده و ده ها هزار افراد بشر در نتیجه عملی نمودن دستورات این کتاب در همه جای دنیا از بیماریهای «صعب العلاج» نجات پیدا کرده اند. بعد از مطالعات طولانی بالاخره وزارت بهداری هندوستان این حقیقت را رسماً تأیید نموده و تصمیم گرفته است کتاب انگلیسی مرا به دوازده زبان هندی ترجمه و منتشر نماید و این مژده بی سابقه را به گوش همه مردم هند برساند. در آمریکا و اتحاد جماهیر شوروی نیز جنب و جوش فراوانی به وجود آمده و هر آن ممکن است از آنجا هم خبر خوشی شنیده شود، مدارک این گفته ها را در آخر کتاب در قسمت نامه ها خواهید دید.

سالها قبل، جزوه کوچکی به زبان فارسی منتشر نمودم که چندان کامل نبود. در چند سال اخیر خیلی کوشش نمودم یک مترجم خوب پیدا کنم که کتاب مرا از ارمنی یا انگلیسی به فارسی ترجمه کند، ولی موفق نشدم. چون گفته های من تازه است و کاملاً برعکس آنچه که تا به حال مردم شنیده اند، هر کسی را که امتحان کردم مشاهده نمودم نمیتواند فکر مرا مطابق میل خودم بیان نماید. به طور مثال وقتی من می نویسم شیر، ماست، کره، پنیر، گوشت، عسل و تخم مرغ نخورید، آنها «نخورید» را «بخورید» ترجمه میکنند، چون هزاران بار از دهان همه دانشمندان و پزشکان «بخورید» شنیده اند و خیال نمی کنند یک نفر «دیوانه» پیدا شود که به مردم توصیه کند این نوع غذاهای «ارزنده» را نخورند.

چون خودم در تبریز بزرگ شده و در مدرسه ارامنه تحصیل نموده ام که در آن زمان برنامه فارسی نداشت، سواد فارسی من ضعیف است. فقط در سالهای اخیر که در تهران سکونت دارم کمی خواندن و حرف زدن یاد گرفته ام. ناچار تصمیم گرفتم گفته های خود را با حروف ارمنی به زبان فارسی روی کاغذ آورده و به دوستانم دیکته نمایم. در این کار آقای دینیار خسرویانی، ابوالفضل صدارت و چند نفر دوستان دیگر و در این اواخر دختر بنده کمک شایانی نموده اند و من موظفم در اینجا تشکرات خود را به آنها تقدیم نمایم.

از طرف دیگر خوشحالم که این کتاب به زبان ساده نوشته شده و قابل فهم همه می باشد.





آرشاویر دِر آوانسیان، نویسنده ی کتاب خام خواری که ۱۹ سال پیش زیر فشار بیماریهای مختلف به لب گور رسیده بود، اکنون با خام خواری از همه ناراحتی های خود به کلی نجات پیدا کرده و در سن ۷۵ سالگی کاملا سالم با نیروی یک جوان، شب و روز میکوشد تا به مردم نشان دهد که کلیه ی بیماریها و سایر بدبختی های این دنیا در نتیجه مصرف خوراک های پخته (کشته شده) و داروهای شیمیایی و سایر مواد مرده به وجود می آیند.



یک نمونه انسان حقیقی، آغاز کننده ی دنیای جدید بدون بیماری و فقر و گرسنگی و جنگ و آدم کشی، نمونه ی خام خوار کامل قرن بیستم ، آناهید دختر ۲۰ ساله ی آوانسیان که در تمام عمرش لب به خوراک پخته و مواد شیمیایی و سایر مواد بی جان و بیماری زا، نزده است. (تصویر رنگی شده)

زنده خواری، فلسفه تغذیه و تندرستی

بالاخره علل کلیه بیماریها و همچنین چاره واقعی آنها کشف گردید .

کلیه ی بیماری ها در نتیجه ی مصرف غذاهای پخته (کشته شده) داروهای سمی و سایر مواد مرده می باشد که مردم ندانسته وارد بدن خود می کنند.

همه بیماران با اجتناب از مصرف این نوع مواد از کلیه بیماری های خود، چه سبک و چه سنگین یا «صعب العلاج» بدون استثنا به طور معجزه آسا شفا پیدا می کنند. یگانه غذایی که طبیعت مطابق احتیاج بدن انسان به وجود آورده است، خوردنی های خام (یعنی زنده ی گیاهی) می باشد و هر ماده دیگر به غیر از خوردنیهای زنده نباتی، فقط بیماریهای گوناگون و مرگ نابهنگام و ناگهانی را در بر دارد.

انسان قبل از کشف آتش مانند همه موجودات زنده روی زمین با غذای زنده و بدون پزشک و دارو و بیمارستان، تکامل خود را طی نموده بود؛ ولی در نتیجه مصرف مواد پخته، مرده، مصنوعی، شیمیایی و غیره، بیماریهای گوناگون به وجود آورده و طول عمر خود را رفته رفته کوتاه تر کرده تا به این حال اسفناک رسانده است. هزاران سال است که مردم جهان خوردنیهای طبخ شده را غذای واقعی بشر پنداشته اند، ولی حقیقت این است که خوردنی های « پخته» هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه ی خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می کُشد، نابود می کند و آنرا به یک نوع ماده غیر طبیعی، سمی و خطرناک تبدیل می نماید.

مداخله در کار طبیعت از بزرگترین گناهان میباشد

طبیعت با مهارت کامل برای موجودات خود غذای طبیعی گوارا و بدون عیب و نقص نیز به وجود آورده است که عبارت از انواع خوردنی های نباتی خام می باشد. این همه خوردنی های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته، با اشعه خورشید میرساند و غذای کامل را به ساکنان سیاره میدهد و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنی های گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده می باشد. حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامینها و مواد غذایی دیگر به همان اندازه نیازمندند که انسان احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما همان خون، استخوان، گوشت، ریه و کبد را دارند. همه کس با چشم خود می بیند که چطور یک حیوان قشنگ و عظیم الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه می کند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تامین می نماید و همچنین یکی از این حیوانات یونجه می خورد و دیگری کاه خشک و آن دیگری دانه و از این قبیل.

غذای موجودات به طوری خلق شده که هر موجودی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی«خام» و گیاهی پیدا نماید، این خوردنی برای او یک غذای کامل و بی نقص باشد؛ در صورتی که انسان بهترین، لذیذترین و ارزنده ترین خوردنی های طبیعی مانند میوه جات، سبزیجات، غلات و میوه جات خشک نظیر گردو، بادام، فندق، پسته و غیره را از دست دیگر حیوانات ربوده و برای خود نگه داشته است، با وجود این خیال میکند که با این همه خوردنی ها

احتیاجات بدن خود را نمیتواند تأمین کند و در صدد بر می آید برای خود غذاهای «پخته» و ویتامین های مصنوعی تهیه کند. مثل اینکه برای تمام موجودات غذایی در طبیعت روییده و وقتی نوبت به انسان رسیده هیچ چیزی بعنوان غذا بوجود نیامده و حالا مردم می خواهند نواقص ساختار جهانِ هستی را بر طرف کنند.

حقیقت این است که مردمان «متمدن» عقل خود را گم کرده اند و خِرَد را نادیده می گیرند و غذایی را که با اشعه خورشید پخته شده (رسیده) و با سلولهای زنده بدانها عرضه داشته شده است را با آتش میکُشند و محو میکنند، به خیال این که غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل میکنند. ولی باید دانست که کلیه پختنی های دنیا اعم از نان، جوجه کباب، چلوکباب، باقلاپلو و مانند اینها با هم رفته ارزش یک دانه ی گندم یا یک برگ درخت را ندارند و حتی نمیتوانند یک نفر را زنده نگه دارند و ادامه ی زندگی مردم ، بسته به آن اندک میوه و سبزیجاتی است که گاهی مصرف میکنند.

چنانکه ملاحظه میکنید من کلمه های «پخته» و «خام» را داخل گیومه می گذارم؛ چون «خام» در حقیقت خام نیست و «پخته» در حقیقت پخته نیست. معمولاً کلمه خام به معنی نپخته، حاضر نشده و ناقص محسوب می شود و مردم اشتباهاً میوه جات و سبزیجات زنده را خام تصور می کنند و حال اینکه این طور نیست، طبیعت کلیه غذاهای گیاهی را از هزاران نوع مواد خام درست میکند و با اشعه خورشید می پزد و کاملاً آماده کرده، با سلولهای زنده در اختیار ما میگذارد؛ مردم کوتاه بین این غذاهای زنده و کامل را در آشپزخانه ها نمی پزند؛ بلکه غذای پخته را با آتش میکشند، میسوزانند و نابود میکنند. آنها در آشپزخانه ها برای خود و عزیزانشان فقط بیماری می پزند و بس.

طبیعت برای همه موجودات زنده روی زمین مطابق احتیاجات بدن آنها غذای گیاهی با سلولهای زنده به بار آورده است. هیچ موجود زنده ای به غیر از انسان آشپزخانه ندارد، آنها همگی غذای زنده می خورند، به عبارت دیگر آنها زنده خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش میگذارند و سلولهای آن را میکشند و میخورند در حقیقت غذا نمی خورند بلکه خاکستر غذا را میخورند، سلولهای مرده میخورند، جسد سلولها را میخورند؛ از این رو ما آنها را مرده خوار خواهیم نامید. این کلمه هرچقدر هم که زننده باشد، عین حقیقت است، حقیقت بزرگ که باید همیشه تکرار شود تا این اشخاص از کار زشت خود دائماً آگاه باشند. هیچ کس نمی تواند انکار کند که این گوشتها که در دکان قصابی پهلوی هم آویزانند، جسد و لاشه گاو و گوسفند نیستند. عجیب این است که لاشه این حیوانات را مردم روی آتش دو مرتبه فاسد می کنند و بعد میخورند. آنها سلولهای گندم، سیب، گوجه فرنگی و غیره را نیز در آشپزخانه های خود می کشند و به اجساد تبدیل می نمایند.

عقاید علمای علم پزشکی درباره علل بیماریها و وسایلی که برای معالجه آنها به کار میبرند همگی توأم با اشتباه و زیان آور است. معالجه توسط دارو یک نوع جادوگری است، جادوگری «علمـی» کـه زائیده عصر مرده خواری میباشد. زیرا اثر هر دارو ظاهری و موقتی است و به هیچ وجه با علت اصلی مرض ارتباط ندارد.

اصولاً هیچ نوع ماده سمی وجود ندارد که منافعی در بر داشته باشد و دارو فقط سمی است که به جز ایجاد مرض، کاری از آن ساخته نیست. به تصور عامه، دارو وسیله ای برای معالجه ی بیماریهاست، ولی در حقیقت خود منشاء بروز بیماریها بوده و به حق باید آن را اُمّ الأمراض نام

نهاد. برای اثبات ایــن حقیقت کافی است بگوییم که بر خلاف افزایش روزافزون داروها، بیمارستانها و پزشکان، امراض روز به روز زیادتر می شوند و فقط انسان است که بین همه موجودات زنده ی روی زمین بیشتر از همه دچار این بدبختی بزرگ گردیده است.

به طور کلی این یک اشتباه بزرگ و تأسف آور است که از یک ماده مصنوعی و یا یک نوع غذای بخصوصی انتظار مداوای بیماری را داشته باشیم و با وجود این انسان همین اشتباه ساده را طی قرنها مرتکب شده است. اصولاً در جهان ماده ای وجود ندارد که بتوان آن را برای مداوای امراض بکار برد. بیماریها علل اصلی دارند که با از بین بردن این علل، کلیه بیماریها خود بخود ریشه کن میشوند و این علل عبارتند از مصرف غذاهای مرده و مواد سمی و شیمیایی که به غلط به آنها نسبت درمانی داده و دارو نام نهاده اند. بنابراین نباید انتظار داشت که با یک ماده شیمیایی یا با رژیم های بخصوصــی مــی تــوان بیماری را مداوا نمود، بلکه با از بین بردن علت اصلی بیماری یعنی با اجتناب از مصرف مواد مرده، همـه ی بیماری ها یکباره ناپدید میگردند.

کلیه مطالعاتی که تا به حال درباره پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است به کلی غلط میباشد و باید روی آنها خط بطلان کشید

کلیه تحقیقات و اکتشافات به اصطلاح علمی که درباره خواص غذایی انواع پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و غیره شده است، به کلی غلط و فرضی می باشد. اشتباه در این اسـت کـه ویتــامیـنهــا، پروتئین ها و غیره مواد اولیه نیستند، آنها ترکیباتی هستند که در هر گیاهی به یک شکل و رنگ در آمده است. "فرض" کنیم (چون کسی کاملاً نمیداند) بدن انسان یا دیگر جانوران به ده هزار نوع مواد اولیه محتاج باشد؛ این ده هزار نوع مواد اولیه در هر گیاهی موجود است. مثلاً زیست شناسان در برگ درخت یا در خار بیابان نمی توانند همه نوع ویتامینها، مواد معدنی و مانند آنها را که بدن یک حیوان احتیاج دارد پیدا کنند. ولی چون همـین ده هزار نوع مواد اولیه (یعنی اتم های لازمه) در این گیاهان موجود است، یک جانور میتواند با جابجا نمودن این اتم ها در بدن خود هر نوع ترکیبات غذایی را که احتیاج دارد از آنها بسازد، به عبارت دیگر قادر است پروتئین گیاهی را در بدن خود تبدیل به چربی یا ویتامین کند و بالعکس.

نباید فراموش نمود که فقط از غذاهای زنده میتوان این تغییرات را انتظار داشت. از خوردنی های مرده، بدن انسان هیچ چیز نمیتواند بسازد. این است که به عقیده پزشکان کوته بین، دیگر حیوانات می توانند در بدن خود همه گونه ویتامین بسازند ولی انسان قادر نیست این کار را انجام بدهد و با این دلیل ابلهانه این پزشکان بی رحم و پول پرست اسم چند ویتامین مصنوعی را روی کاغذ می آورند و هزار ریال از مشتری می گیرند و هزار ریال هم برای دارو فروش تدارک میبینند؛ این بزرگترین حقه بازی ای است که تاریخ انسان تا به حال ثبت نموده است، چون با این دو هزار ریال انسان میتواند با گندم، خرما، هویج و سبزی برای یک سال تمام کلیه احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامینهای طبیعی تأمین نماید.

زیست شناسان مرده خوار عقیده دارند که برای به دست آوردن ویتامین C انسان باید غذایی

مصرف نماید که دارای ویتامین C باشد و یا برای به دست آوردن ویتامین B غذایی باید بخورد که دارای ویتامین B باشد و همچنین برای سایر ترکیبات هم همین حسابهای غلط را به میان می آورند و بیهوده کاغذهای بیشماری را سیاه میکنند.

متأسفانه رادیو و تلویزیونها این حسابهای غلط و گمراه کننده را آنقدر تکرار می کنند و گوشهای مردم را پر مینمایند که هر باسواد و بیسوادی روز و شب فقط از ویتامین، پروتئین، کلسیم و کالری صحبت میکند. هیچکس عقیده ی طبیعت را نمی پرسد، هیچکس فکر نمی کند که اگر وضع از این قرار باشد، چهارپایان باید اقلاً روزی صدها نوع گیاه پیدا کنند و بخورند تا بتوانند احتیاجات بدن خود را با همه نوع ویتامینها و غیره تأمین نمایند. ولی بطوری که با چشم خود می بینید، بیشتر حیوانات فقط به یک یا دو نوع غذا قناعت می کنند. نگاه کنید به اسب، شتر، فیل و زرافه و عمیقاً فکر کنید.

حقیقت این است که ویتامین C بعد از وارد شدن بدن دیگر ویتامین C نمیماند و یا ویتامین B دیگر ویتامین B نمیماند؛ بدن انسان یا بقیه ی حیوانات، این همه ترکیبات غذایی را در جهاز هاضمه خود می شکند، خورد میکند، تبدیل به ده هزار نوع *(ممکن است صدهزار نوع یا بیشتر و یا کمتر باشد، چون هیچکس هنوز نمیداند)* مواد نام برده مینماید و هر ترکیباتی که خودش احتیاج دارد را از نو می سازد. باز هم واضح تر بگوییم، طبیعت برای به وجود آوردن غذای گیاهی کامل، ده هزار نوع مواد اولیه بکار میبرد؛ طبیعت یک دفعه این ده هزار نوع مواد اولیه را به شکل یک سیب در می آورد و دفعه دیگر ترتیب این مواد اولیه را تغییر میدهد و به شکل انگور یا برگ یا یونجه و یا گندم در می آورد.

اگر طبیعت ترتیب ترکیبات غذایی را در همه گیاهان طوری قرار داده بود که همه ترکیبات شناخته شده در آنها پیدا بود، آن وقت این گیاهان همگی به یک شکل، یک رنگ و به یک طعم در می آمدند.

کار طبیعت در اینجا تمام نمیشود. او شکل ظاهری گیاهان را تغییر میدهد، ترکیب آنها را عوض می کند و موجودات زنده به وجود میآورد، مثلاً شکل ظاهری یونجه را عوض نموده و یک گوسفند به وجود می آورد. از خار بیابان یک شتر، از علفهای جنگل یک فیل، از برگ درختان یک زرافه و از گندم یا سیب یک انسان میسازد. به عبارت دیگر یونجه، سیب، انگور، گندم، گوسفند، اسب، شتر و یا انسان، همین ده هزار نوع مواد اولیه هستند، فقط به شکلهای مختلف. این است که سیب یا گندم زنده برای انسان غذای کامل است ولی کلیه پختنی های جهان و مواد شیمیایی روی هم رفته غذا نمی باشند؛ آنها فقط خاکسترِ غذا هستند.

حالا ببینیم این «دانشمندان» در آزمایشگاههای خود به چه کارهایی مشغولند. آنها غذای طبیعی و کامل خود را گم کرده اند *(در حقیقت روی آتش نابود نموده اند)* و در آزمایشگاه های خود جستجو میکنند تا بفهمند بدن یک انسان به چه نوع ترکیبات غذایی (البته نه مواد اولیه غذایی، بلکه فقط ترکیبات غذایی) احتیاج دارد که یکی یکی پیدا کنند و غذایی برای انسان تهیه نمایند. آنها فقط آنقدر فهمیده اند که نان سفید غذای ناقص است و در ممالک «پیشرفته» مانند ایالات متحده آمریکا، چندین نوع مواد شیمیایی (ویتامین ها و غیره) به این نان اضافه میکنند و به مردم می فروشند.

فرض کنیم آنها بعد از هزاران و بلکه میلیونها سال سعی و کوشش و جستجو، موفق شدند کلیه ترکیبات غذایی را که بدن انسان احتیاج دارد کشف نمایند و تعداد این چندین نوع مواد شیمیایی را به ده یا صد هزار نوع برسانند و با آنها غذای زنده و کامل درست نمایند. نتیجه ی این کار چیست؟ نتیجه ی این کار چنین خواهد بود که این آقایان بعد از میلیونها سال جستجو، همین غذای اصلی انسان را که گم کرده بودند، یعنی همان گندم زنده را که با دست خودشان کشته و تبدیل به نان کرده بودند، مجدداً پیدا خواهند کرد.

حالا بیاییم از این «دانشمندان» بپرسیم وقتی گندم زنده، یعنی همین غذای طبیعی، اصلی و کامل انسان در همه جای دنیا به این فراوانی موجود است، دیگر دنبال چه می گردید؟

اصلاً آنها چرا می خواهند بدانند که وظیفه فلان ویتامین در بدن چیست؟ اگر هزاران سال هم زحمت بکشند، قادر نخواهند بود حتی یک درصد فعالیت سلولها و وظایف ویتامینها را به درستی بشناسند. آنها اگر فقط یک چیز را بدانند، خودشان را برای همیشه راحت خواهند کرد؛ وقتی گندم زنده به بدن تحویل بدهند، هزاران نوع مواد اولیه آن در بدن پخش می شود و هر یک از آنها به جای معیّن میرود و وظیفه ی خود را به درستی انجام میدهد و اگر به جای نان زنده (یعنی گندم جوانه زده یا آرد کامل)، نان مرده به بدن تحمیل نمایند، آن چنان خرابکاری هایی در بدن ایجاد میشود که بعد از هزاران سال زحمت موفق نخواهند شد این خرابکاری ها را با ویتامین های مصنوعی و داروهای سمی و یا با عمل جراحی چاره نمایند.

لذا اصولاً آن خوراکی را باید غذای واقعی دانست که به تنهایی قادر به تغذیه نمودن یک موجود زنده بوده، یعنی غذای کامل و دارای همان ده هزار مواد اولیه ی فرض شده باشد. کلیه غذاهای گیاهی زنده از این نوع هستند، ولی از هر یک از آنها باید بر حسب میل بدن و آمادگی دستگاه گوارش مصرف شود، چون بدن ما که لابراتواری کامل است، چنانچه از نفوذ و اثر سموم نجات یابد، به خوبی می تواند راه خود را پیدا کند و آن وقت میل ما راهنمای کامل ما میباشد و ما را به خوبی راهنمایی خواهد کرد که از هر یک از این غذاها چقدر و با چه نسبت مصرف کنیم.

مثلا وقتی ما میل به غذای شیرین مانند ، کشمش، خرما و غیره داریم، دلیل بر این نیست که بدن ما احتیاج به مواد قندی دارد، بلکه دلیلش این است که دستگاه های درونی جهاز هاضمه ی ما در این موقع آمادگی برای شکافتن و تحلیل نمودن مواد قندی دارد؛ چند لحظه دیگر میل به وجود می آید قدری گردو، سیب، تربچه یا پیاز بخوریم، یعنی جهاز هاضمه ما امکانات خود را برای شکافتن و هضم نمودن غذاهای مضبور آماده کرده است. اما باید دانست که میل در مقابل غذاهای مرده با میل در مقابل غذاهای زنده هیچ شباهتی ندارد. یک مرده خوار هر قدر هم غذاهای مختلف بخورد نمیتواند میلی را که برای کشیدن یک سیگار یا تریاک دارد خاموش نماید. همینطور هم با خوردن غذاهای زنده او نمی تواند میلی را که برای خوردن یک بشقاب خوراک گوشت دار و چربی دار دارد خنثی نماید، مگر اینکه سُمومی را که با خوراکی های مرده در بدن خود ذخیره نموده است خالی کند.

این همه غذاهای طبیعی ظاهراً متنوع بعد از تحلیل رفتن در بدن ما همگی به یک چیز یعنی به غذای کامل تبدیل می شوند. بعضی ها خیال می کنند که هر غذایی خاصیت مخصوصی دارد، ولی

حقیقت ایــن نیست. حقیقت این است که همه غذاهای زنده گیاهی ظاهراً کاملاً متفاوت ولی باطناً یک خاصیت دارند و این خاصیت آن است که آنها غذای کامل هستند. طبیعت غذاهای مختلف با مزه های مختلف به وجود آورده و به ما ذائقه داده است فقط برای اینکه ما از این خوردنی ها بیشتر لذت ببریم.

چون انسان معمولاً عادت دارد غذاهای مختلف بخورد، جهاز هاضمه ی او عادت کرده است برای شکافتن این غذاها مایع های گوناگون آماده داشته باشد، اما اگر شخصی در وضعی قرار گیرد که به غیر از یک نوع غذا چیز دیگری برای خوردن پیدا نکند و مجبور شود فقط با این غذا تغذیه نماید، جهاز هاضمه ی او به آسانی عادت میکند و برای شکافتن این غذا مایع های کافی تهیه می نماید و در اختیار او می گذارد تا شخص بتواند از آن غذا به مقدار کافی بخورد و هضم نماید و احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید، ولی این کار را با هیچ نوع از خوراکی های « پخته» و «مقوی» نمیتوان انجام داد.

گوشت خواری یک عمل طبیعی نیست

به طوری که نزد بیشتر حیوانات مشاهده می نماییم یکی از این حیوان ها فقط علف می خورد، دیگری برگ درخت، سومی دانه، چهارمی خار و از این قبیل. این درست نیست که ما برای همه آنها اسامی تعیین کنیم، مثل علف خوار، برگ خوار، دانه خوار، گوشت خوار، همه جور خوار و مانند اینها. طبیعتاً همه موجودات زنده ی روی زمین گیاه خوار به وجود آمده اند.

طبیعت برای موجودات زنده هزاران نوع خوردنی های گیاهی به وجود آورده و در همه جای دنیا پخش نموده است که آنها بخورند و نزد همدیگر به آرامی و خوبی و خوشی زندگی کنند. طبیعت غذای کامل را توسط اشعه خورشید میرساند و درست میکند و با سلول های زنده در دسترس همه موجودات قرار می دهد. ولی همین طور که انسان از قوانین طبیعت سرپیچی نموده و به غذاهای مرده، مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر، دارو و صدها نوع چیزهای دیگر معتاد شده است، همین طور هم بعضی از حیوانات به گوشت معتاد گردیده اند.

از زمان های خیلی قدیم در زمستان ها که غذای طبیعی نسبتاً کمیاب میشد، بعضی از حیوانات به خواب رفتن عادت کردند، دیگران کوچ نمودند، بعضی ها غذا ذخیره نمودند و بعضی از حیوانات، حیوانات دیگر را طعمه خود قرار دادند و با گوشت های آنها شکم خود را پر نمودند، یعنی غذایی را که آنها از گیاهان به دست آورده و در بدن خود ذخیره نموده بودند از آنها ظالمانه ربودند. با اینکه حیوانات گوشت خوار شکار خود را با سلول های زنده میخورند، باز هم گوشت این شکار غذای تمام عیار نیست. این یک غذای دست دوم می باشد که قسمتی از ارزش غذایی اولیه خود را از دست داده است. این است که حیوانات گوشت خوار گاه به گاه غذای گیاهی هم می خورند، ولــی بــه عقیده اشخاص ساده لوح آنها فقط در موقع بیماری این کار را انجام میدهند. همه نوع گوشت و سایر مواد حیـوانـی (چـه زنده و چه مرده) غذای سمی می باشد، به این دلیل که وقتی این غذا دست سوم می گردد، دیگر از ارزش غذایی به کلی می افتد؛ به عبارت دیگر گوشت یک جانور گوشت خوار نمی تواند برای یک حیوان دیگر ارزش غذایی داشته باشد زیرا در گوشت آنها سمیّت به اندازه ای زیاد می باشد که اثرش فوری ظاهر میگردد و به همین جهت است که انسان جرأت نمیکند

از گوشت جانوران گوشت خوار مانند سگ و گربه، گرگ، شیر و پلنگ تغذیه نماید.

این که گوشت خواری جانوران یک عمل غیر طبیعی است را به آسانی میتوان ثابت نمود. یک سگ سفید و قشنگ شش ساله با ما زندگی میکند که از بدو تولد به غذایی که ما می خوریم عادتش داده ایم. بیشتر خوراک او را گندم، خرما، کشمش، پسته و سالادها و میوه های مختلف تشکیل میدهد، همه اینها البته به صورت زنده، چون در منزل ما حتی یک گرم هم خوراک مرده پیدا نمی شود. این سگ حتی پیاز و تربچه را هم با میل فراوان می خورد. موقعی که او را بیرون شهر میبریم در چمن زارهای سبز و خرم مثل یک بره چرا میکند. این سگ در مقایسه با سگ های دیگر بینهایت سالم، شاداب و با حرارت و انرژی است.

اگر ما بخواهیم بچه های شیر، پلنگ و گرگ را مثل این سگ به گیاه خواری عادت دهیم، بعد از چند نسل آنها خوی درندگی خود را به کلی کنار میگذارند و کاملاً آرام میگردند و ما می توانیم آنها را با گاو و گوسفند قاطی کنیم. اما بالعکس ما هیچ وقت نمیتوانیم گاو و گوسفند را به گوشت خواری عادت دهیم. بیشتر مردم خیال میکنند که گاو، گوسفند، اسب و شتر خلق شده اند که علف یا کاه یا خار بخورند. ولی این طور نیست، این حیوانات هم میل فراوان دارند که از همه نوع سبزیجات و میوه جات که ما می خوریم بخورند، ولی کسی از این چیزها به آنها نمیدهد. ما زور داریم، اسلحه داریم، حق داریم نه فقط آنها را از این غذاها محروم سازیم، بلکه سر آنها را هم ببریم، روی آتش قرار دهیم و به سم تبدیل نماییم و برای خود و عزیزانمان هزاران نوع بیماری ایجاد کنیم. خلاصه جهنم را روی زمین بیاوریم تا خودمان را در آن بسوزانیم. نگاه کنید به نوجوانان امروزه که در مواد مخدر و هزاران نوع فساد دیگر غرق شده اند و ببینید که عاقبت آنها تا به کجاها خواهد رسید؟ چه بلایی به سر مردم خواهد آمد اگر روزی سرنوشت این دنیا به دست اینها بیفتد؟ ما زنده خوارها باید هرچه زودتر دور هم جمع شویم و همه گونه ناشایستگی ها و بدبختی های انسانی را یکباره ریشه کن نماییم.

زیست شناسان گمراه، لابراتوارهای خود را بالاتر از لابراتوار طبیعت تصور میکنند

کلیه گیاهان از سه منبع عمده تشکیل شده اند: اولی آب است که همه می شناسند و بهترین نوع آب همین آبی است که در گیاهان یافت می شود. دومی سلولز است که هضم نمی شود و از بدن دفع می گردد. سومی خود غذای خالص و کامل است، یعنی همان ده هزار مواد اولیه ی فرض شده. فرق بین علف و گندم یا بادام این است که علف از مقدار زیادی سلولز و مقدار کمی غذا تشکیل شده است و جهاز هاضمه ی چهارپایان طوری ساخته شده است که مقدار زیادی علف در معده ی خود کنند، آن را نشخوار کرده، قسمت اعظم سلولز را دفع می کنند و مقدار کم غذا را از آن بیرون می کشند، ولی برعکس گندم، بادام، خرما و از این قبیل از مقدار زیادی غذای خالص تشکیل شده اند که انسان می تواند روزانه فقط با یک یا دو مشت از آنها، تمام احتیاجات خود را تأمین نماید.

مردم «متمدن» این غذای کامل را با دست خود می سوزانند و میخواهند با مواد مصنوعی، غذایی تازه به وجود بیاورند. این دیوانگی محض اسـت؛ مورچه غذای طبیعی خود را می شناسد ولی انسان نمی شناسد. انسان میوه جات را با تیزآب و گوگرد مسموم میکند که کرم به آنها نزدیک نشود. کرم می فهمد که این مواد مسموم شده خوردنی نیست، ولی انسان نمی فهمد و مصرف می نماید.

نتیجه میگیریم که حتی کرم راه تغذیه خود را بهتر از انسان شناخته است. به همین طریق انسان آب آشامیدنی خود را نیز مسموم میکند، میوه جات و سبزیجات را مسموم میکند، به وسیله کـود شیمیایی حجم محصول را بالا می برد که پول زیادی به دست آورد، ولی در عوض کیفیت را فدای کمیّت مینماید؛ انسان هزاران نوع مواد غیر طبیعی و شیمیایی و سمی را وارد بدن خود میکند و وقتی بیماری های نوظهور و خطرناک از همه جهت ظاهر میشوند، از کشف علت آنها عاجز مانده، میکوشد تا با انواع سموم جدید آنها را چاره نماید.

می گویند زیست شناسان در علم خود پیشرفتهای زیادی کرده اند، به نظر من آنها هر چه جلوتر بروند باید بیشتر به این مطلب ایمان بیاورند که هنوز چیزی نمی دانند و هنگامی که دانش آنها بـه جـایی رسید که اقرار کردند علم و دانش ایشان در مقابل دانایی طبیعت ناچیز است، آن وقت میتوان قبول کرد که ایشان واقعاً چیزی فهمیده و یا یاد گرفته اند.

ما می دانیم که بدن یک انسان یا هرنوع دیگری از حیوانات به انواع بی شماری ترکیبات غذایی احتیاج دارد که یک مقدار آن را زیست شناسان شناخته اند و بیشتر آنها را هنوز نمیشناسند و در جستجو می باشند. آنها بـه ما می گویند که در فلان مواد غذایی فلان قدر ویتامین، فلان قدر پروتئین، فلان قدر کالری و غیره است! اکنون من از این آقایان نمی پرسم که در خار بیابان چه نوع ویتامین و پروتئین هست، چون آنها قادر نیستند با دستگاه های آزمایشی خود چیز قابل توجهی در آن پیدا کنند. من فقط می پرسم که از این همه ترکیبات غذایی شناخته یا نشناخته که بدن یک موجود زنده لازم دارد، کدام یکی در آن وجود ندارد؟ آیا می توانند به ما ثابت کنند که در خار بیابان فلان ترکیب غذایی موجود نیست؟ البته که نمی تواننـد، چـون در آن همه ترکیبات غذایی موجود است و هیچکدام کم نیست، زیرا آن خار به تنهایی کلیه احتیاجات شتر را تأمین مینماید. آن کاری که کلیه پختنی های دنیا با تمام ترکیبات شیمیایی که دانشمندان اختراع نموده اند نمیتوانند انجام بدهند، این خار بیابان به تنهایی انجام میدهد. پس مهـم نیسـت کـه ایـن دانشمندان در مواد غذایی چه می بینند، مهم این است که در آن واقعاً چه میباشد؟ این آقایان فقط ظاهر چیزها را می بینند و از باطن آنها ابداً خبری ندارند. هنگامی که آنها جلوی اسب کاه خشک می ریزند هیچ فکر نمیکنند که ممکن است در کاه فلان ویتامین یا مواد معدنی کم باشد.

آنها کلیه آزمایشهای خود را روی موش ها و خرگوش ها انجام میدهند، به این دلیل که بدن موش و خرگوش با بدن انسان فرقی ندارد و نتیجه حاصله را روی انسان عملی می سازند. پس چرا آن فعالیت هایی را که همه روزه نزد اسب، شتر، فیل و زرافه میبینند، روی انسان عملی نمیکنند؟ مگر بدن یک موش از بدن اسب و شتر به انسان نزدیک تر است؟ مگر کاه و خار بیابان یا برگ درخت کامل تر از گندم یا گردو یا انگور میباشد؟ آیا چه زمان باید این آقایان به خود بیایند و اشتباهات خود را قبول نمایند؟ این اشتباهات جزئی نیست، کلیه مرگ و میرهای زودرس بشر در سراسر جهان در

نتیجه این اشتباهات به وقوع می پیوندد. هیچ کس در دنیای مرده خوارها با مرگ طبیعی نمی میرد و همه به واسطه بیماری ها تلف میشوند و تمام بیماری ها در نتیجه این اشتباهات به وجود می آیند. بنابراین گناه کلیـه مرگ و میرها به گردن این آقایان می افتد.

مطلب اینجاست که زیست شناسان مرده خوار اساساً در جای غلط به جستجو می پردازند. آنها به جای اینکه حقیقت را در طبیعت جستجو کنند در آزمایشگاه ها وقت خود را تلف می نمایند و همیشه مصنوعی را جانشین طبیعی مینمایند، چون هرچه طبیعت ساخته است گویا معمولی است و ساده و رایگان! ولی آنچه خودشان ساخته اند گران است و علمی، چون با زحمت فراوان به دست آمده است.

با این همه پیشرفتهای علم فضانوردی آیا این دانشمندان میتوانند به ماه و خورشید و ستارگان بگویند: «به کنار بروید، ما به شما احتیاجی نداریم. ما با سفینه های مصنوعی، ماه و خورشید خود را خواهیم ساخت؟» زیست شناسان نه فقط نمیتوانند ببینند، بلکه نمیتوانند فکرش را هم بکنند که در هـر یک از اتم های غذایی میلیونها ستاره و خورشید ریز *(البته در مقایسه با چشم انسان)* وجود دارد که توسط آتش متلاشی می گردد و ویتامین های مصنوعی همین سفینه هایی هستند که خودشان ساخته اند و می خواهند جانشین ستارگان طبیعی بنمایند.

گندم زنده یا آرد سبوس دار باید یگانه نان روزانه مردم جهان باشد و جایگزین نانِ پخته بشود. اگر به جای تمام کوشش های درمانی غلطِ فعلی، مقامات مسئول فقط این کار را در بیمارستانها، پرورشگاه ها و شیرخوارگاه ها به مرحله اجرا بگذارند و به مردم خوردن نان زنده را توصیه کنند، پنجـاه درصد از بیماری ها کاسته میشود. چنانچه آنها این کار خیلی ساده و انسانی را انجام ندهند معلـوم می شود که مقصود آنها فقط تجارت است و بس. اگر آنها اطلاعی ندارند که چطور باید گندم زنده را خورد، من حاضرم آنها را به رایگان راهنمایی نمایم، چون هفده سال تمام است که گندم زنده می خورم و اگر مرا به پای چوبه دار هم ببرند حاضر نمیشوم حتی یک تکه نان پخته به دهان بگذارم. هر کس بـه ارزش زنده خواری پی ببرد مسلماً مثل من رفتار خواهد کرد و فقط بی اطلاعی مردم است که اشتباهات پدران خود را کورکورانه ادامه میدهند.در این جریان پزشکان معمولی مقصر نیستند؛ آنها مجری مطالبی هستند که در طی سال ها بدانها آموخته شده است. گناهکاران واقعی کسانی هستند که بر خود نام دانشمند نهاده اند.

آنهایی که صد و چهل تا صد و پنجاه سال عمر میکنند جزء این گروه دانشمندان نیستند. برعکس آنها کسانی هستند که خیلی دور از تمدن و مراکز علم در آغوش طبیعت زندگی می کنند و با داروهای سمی و غذاهای نوظهور آشنایی ندارند و بیشتر با مواد طبیعی تغذیه می کنند. چقدر عمر آنها طولانی تر و بدنشان سالمتر میبود اگر ایشان از صدمات غذای مرده به کلی برکنار بودند. روزی در یک کنفرانس پزشکی حاضر بودم، سخنران یکی از متخصصین بیماری های قلبی بود. او چنین گفت :«آمار آمریکا نشان میدهد که پزشکان بیشتر از همه طبقات دیگر از سکته قلبـی تـلـف می شوند.» وقتی پرسیده شد که «آنها چطور میتوانند دیگران را معالجه نمایند وقتی خودشان از همـه زودتر مریض میشوند و از همه زودتر میمیرند؟» او در جواب چنین گفت :«چون پزشکان برای عمر خود اهمیت زیادی قائل نیستند و ضمناً آنها نصف شب برای ملاقات بیماران بیدار میشوند.»

من حرفی نمیزنم، بگذار خواننده ی محترم خودش از این جواب خنده آور نتیجه بگیرد.

طبیعت برای موجودات، مرض در نظر نگرفته؛ به عبارت دیگر کشتنِ غذای زنده از بزرگترین گناهان است که بدون مجازات نمی ماند.

کلیه بیماری ها، نتیجه ی داخل کردن غذاهای پخته و مواد مرده و غیر طبیعی و سمی دیگر به بدن میباشد

غذای مرده مانند یک سوخت بی فایده در بدن انسان می سوزد و از بین می رود و یا سلول های بیفایده، مریض و مفت خور به وجود میآورد و موجب یک چاقی بی مصرف و غیر طبیعی میشود که مردم بی اطلاع آن را نیرومندی و قوّت می پندارند. بعلاوه غذاهای مرده سموم مختلفی ایجاد می کنند که به مرور زمان در بدن انسان جمع آوری می شود و سبب مرض های بی شماری میگردد.

اصولاً کلیه بیماری های انسانی فقط یک علت اساسی دارد و آن عبارت است از وارد کردن مواد مرده به بدن از قبیل: کلیه غذاهای پخته، تمام غذاهای حیوانی (زنده یا مرده)، داروهای شیمیایی، مواد مخدر، نوشابه های الکلی و غیر الکلی، دخانیات، شیرینی جات و مانند آنها.

علاقه زیادی که یک مرده خوار در مقابل غذای مرده احساس می نماید گرسنگی نیست، بلکه اشتهای کاذب است که بدن یک معتاد در مقابل مواد سمی احساس میکند. او شکم خود را با مواد کشته پر میکند تا احساس سیری نماید، در حالی که بدن وی از فرط گرسنگی واقعی می نالد.

بدن هر مرده خوار از دو نوع سلول تشکیل شده است: سلولهای اصلی و سلولهای زائد؛ خوردن غذای زنده ی نباتی عامل ایجاد سلولهای طبیعی، سالم و متخصص میگردد، حال آنکه خوردن غذای غیر طبیعی و مرده، سلول های ناتوان، مریض و مفت خور به وجود می آورد و آنها را تغذیه می کند. کلیه بیماری های انسانی در این سلول های زائد تمرکز یافته اند. بعضی اوقات وزن این سلولهای زائد در یک شخص به شصت تا هفتاد کیلوگرم می رسد و این خود مرض است که شخص آن را در آغوش گرفته و با خود میگرداند و با سعی و کوشش فراوان آن را تغذیه و پذیرایی می کند و می پروراند. به طور کلی بیماری عبارت است از کمبود سلولهای اصلی و متخصص برای به کار گماشتن اعضای بدن از یک طرف و تجمع سلولهای زائد و مواد مختلف سمی در بدن از طرف دیگر.

وقتی سلولهای اصلی و متخصصِ کلیه ها که با دستگاه های مجهز خود خون را تصفیه نموده و سموم را توسط ادرار از بدن دفع مینمایند کم میشوند و کلیه ها نمی توانند کار خود را به خوبی انجام بدهند، می گویند کلیه ها مریض اند.

وقتی سلولهای اصلی کبد کم میشوند میگویند کبد مریض است و همین طور برای همه غده ها، اعضاء و سیستمهای دیگر بدن همین وضع ایجاد میشود.

ولی وقتی یک مریض با حقیقت امر آشنا میشود، تصمیم می گیرد، تمام غذاهای مرده را کنار میگذارد و با غذای طبیعی تغذیه میکند، از روز اول سلولهای زائد بدن او از گرسنگی شروع به مردن و از بین رفتن میکنند و سموم انباشته شده در بدن او حل میشوند و از بدن خارج می گردند و در عوض سلول های اصلی بدن با به دست آوردن مقدار کافی غذای طبیعی، روز به روز افزایش می یابد و در نتیجه غده ها و عضوهای بدن فعالیت طبیعی خود را به دست میگیرند؛ بدین ترتیب با مبادله شدن سلولهای زائد با سلول های اصلی و خلاص شدن از سموم انباشته شده در بدن در عرض مدت کمی کلیه بیماری ها یک مرتبه از بین میروند و سلامتی کامل بطور معجزه آسایی بدست می آید.

حالا من از شما میپرسم کدام دارو قادر است سلول های زائد را بکشد، بدن را از سموم خالی کند یا سلول های گرسنه را سیر نماید؟ وقتی از جلوی داروخانه ها رد میشوم و مشاهده میکنم که چطور این آدم های از همه جا بی خبر صف می کشند و پول خود را به جیب داروفروش می ریزند تا چند نـوع سم بخرند و بدن های مسموم خود را باز هم مسموم تر بسازند، میخواهم فریاد بکشم و این بدبخت هـا را از خطرات این کار بی خردانه آگاه نمایم. سمومی که باید از داروخانه ها جمع نموده و موزه ها را پر نمایند تا نسل های آینده با وحشت نگاه کنند که در قرن بیستم چه نوع دیوانگانی زندگی مـی کـردنـد کـه تندرستی و سلامتی خود را در این نوع سموم کشنده می پنداشتند.

کلیه آزمایش های طبی مانند معاینه های بدن و خون و ادرار و عکس برداری و غیره و غیره که به خیال خودشان برای شناختن نوع بیماری انجام میدهند و از مردم ساده لوح پول هنگفتی بیرون می کشند، کاملاً پوچ و غیر ضروری است؛ زیرا کلیه بیماری ها به هر نوع و شکل هم که باشد، فقط یک علت دارد که مرده خواری است و یک علاج اساسی و قطعی دارد و آن هم زنده خواری است.

قبل از کشف آتش، انسان میلیون ها سال فقط با مواد زنده و گیاهی تغذیه کرده و تکامل خود را طی نموده است. غذای یک انسان باید از سلول های زنده تشکیل شده باشد. اصولاً غذای کشـتـه شـده هـیـچ ارزش غذایی ندارد و موقعی که حیوانات کشته میشوند سلول های آنها در مدت بسیار کوتاهی می میرند و تولید سم میکنند و به موادی زهرآلود مبدل می گردند. حیوانات گوشتخوار به وسیله ی گوشت خامِ یک حیوان علـف خـوار، همـیـن خـوراکهای نباتی را غیر مستقیم (یعنی از دست دوم) میگیرند، به عبارت دیگر وقتی یک گرگ یک بره کامل را ظالمانه زنده زنده میخورد مثل این است که یک دسته علف خورده است، ولی انسان چون نمیتواند شکار کند و آن را زنده زنده بخورد پس نمیتواند گوشت خوار باشد.

همین طور شیر، ماست، پنیر، کره و مانند آنها هیچ ارزش غذایی ندارند، آنها فقط سلول های بی ارزش به وجود میآورند و آنها را تغذیه میکنند، میکروبها فقط در این سلولها اثر می گذارند. سلول های اصلی انسان که از غذای طبیعی به وجود میآیند از میکروب ها باکی ندارند، آنها می توانند میکروب ها را بخورند و هضم نمایند. بنابراین در دنیای زنده خواران بحث میکروب خاتمه میپذیرد.

اگر مردم «متمدن» غذای طبیعی را به وسیله آتش جاهلانه محو و نابود نکنند، با محصول موجود میتوان پنج برابر جمعیت دنیا را تغذیه نمود

مردم متمدن هشتاد درصد غذای طبیعی را که از زمین به دست می آورند به وسیله آتش جاهلانه نابود میکنند، سپس می نشینند و از کمبود مواد غذایی صحبت می کنند. اگر مردم جهان کلیه خوراک های مرده را کنار بگذارند، آنها از غذای خود نه تنها چیزی نکاسته اند، بلکه از مواد غیرطبیعی و سمی که باعث بروز انواع بیماری ها می باشد رهایی یافته اند. این سخنان برای مرده خواران باورنکردنی به نظر میرسد، ولی عین حقیقت است، اگر یک مرده خوار هفته ای یک خوشه انگور بخورد، همین یک خوشه انگور و مقدار ناچیزی سلول های غذایی که از اثرات آتش نجات یافته اند او را تغذیه می کند و زنده نگه می دارد. از اینجا برای همه کس آشکار می شود که غذای طبیعی تا چه حد ارزش غذایی دارد. بعضی از دانشمندان تلاش میکنند که غذای مصنوعی کم حجم و فشرده ای پیدا کنند که مردم از زحمات «پخت و پز» آسوده بشوند. آنها نمی بینند که طبیعت همین فکر را قبلا کرده وغذای فشرده و کم حجمی مثل گندم، گردو و بادام به آنها ارزانی داشته است تا هر کس بتواند یک مشت از آنها را در جیب گذاشته و تمام روز به آسودگی دنبال کار خود برود. اگر فقط گندم به صورت زنده مصرف شود، می تواند پنج - شش برابر جمعیت دنیا را تغذیه نماید.

یک کارگر روزانه نصف مزد خود را صرف خرید نان خالی میکند، باز هم زن و فرزندان وی سیر نیستند و همیشه مریض و ناتوان هستند. حال اینکه اگر همین کارگر فقط نیم کیلو یعنی چهار ریال گندم زنده برای خانواده اش تهیه نماید، هم آنان را سیر نموده و هم سلامتی آنها را به خوبی تأمین نموده است. این است کار طبیعت بزرگ که هنوز مردم بدان پی نبرده اند.

درحال حاضر مللی هستند که از کمبود مواد غذایی رنج می برند و در آستانه قحطی می باشند و عجیب این است که فقط یک اعلان رسمی به این عنوان که طباخی یک عمل غلط و خطرناک است کافی است تا این ملت ها از هرگونه ناراحتی در امان باشند.

بعضی ها از من سؤال میکنند که اگر غذای «پخته» نخوریم پس چه باید بخوریم؟ به نظر آنها غذای اصلی انسان، یعنی صبحانه نهار و شام فقط عبارت است از خوراک هایی که در آشپزخانه خوب کشته و گرم گرم روی میز می آورند. آنها خیال میکنند که بدون خوراکی های گرم نه صبحانه، نه ناهار و نه شام وجود دارد؛ ولی کسانی که میل دارند واقعاً سالم زندگی کنند و خیلی طولانی زندگی کنند، آنها باید اولاً فراموش کنند که در این دنیا غذای «پخته» هم وجود دارد، ثانیاً باید نگاه کنند و ببینند که کلیه موجودات زنده اعم از مورچه تا اسب و شتر و فیل چه می خورند؟ آن وقت میفهمند که تمام میوه جات و سبزیجات که در دسترس خودشان قرار گرفته چه ارزشی دارد.

کارشناسان غذایی طوری مردم را دچار اشتباه کرده اند و صورت های بیشمار و متناقض و متضادی از انواع اغذیه و اطعمه به آنها داده اند که برخی از مردم تصور میکنند که من هم یکی از آن کارشناسان هستم و از من راجع به مصرف غذاهای طبیعی کسب دستور مینمایند.

من در اینجا یک جواب کلی به همه میدهم از این قرار: برای یک انسان واقعی نباید هیچ نوع برنامه ی مخصوص غذایی وجود داشته باشد. یک انسان حقیقی باید بخورد هر چه هوس مینماید و هر موقعی که میخواهد و به هر اندازه ای که اشتهای او اجازه می دهد، همانگونه که تمام موجودات اعم از مورچه تا فیل میخورند. فقط با این فرق که این حیوانات بیچاره مجبورند به یک یا دو نوع غذای ساده قناعت کنند ولی آدمی میتواند از بین هزاران نوع غذاهای فشرده ی ارزنده و لذیذ، خوراک دلخواه خود را انتخاب کند و تناول نماید.

بهترین و طبیعی ترین طرز غذا خوردن این است که ما غذای طبیعی و زنده را زیر دندان گذاشته و خوب جویده، با آب دهان کاملاً مخلوط کنیم و فرو ببریم. ولی اگر کسانی هستند که میل و وقت کافی دارند می توانند سالادهای متنوع و خوشنما درست کنند؛ این کار چندان عیبی ندارد به شرط اینکه این سالادها را تازه به تازه بخورند و حتی الامکان با آب دهان به خوبی مخلوط نمایند. این کار تابع هیچ قانون خاصی نیست چون همان طور که گفته شد بین خوردنی های گیاهی خوب و بد وجود ندارد، آنها همه یک خاصیت دارند، آنها غذای کامل میباشند، فقط یک حساب فشردگی و غیر فشردگی بین آنها وجود دارد. بنابراین هر فرد عادی می تواند چند نوع از انواع سبزیجات و میوه جات فراهم آورد، آنها را خرد یا چرخ یا رنده کرده، با هم مخلوط نماید و روغن زیتون و آبلیمو یا زعفران یا هل بدانها اضافه کرده و بخورد. بدین طریق میتوان در مدت کوتاهی چند نوع سالادهای مختلف و خوشمزه تهیه نمود. یک زنده خوار باید تمام صحبتهایی را که هر روز شنیده و هنوز هم می شنود، مثلاً فلان غذا دارای فلان ویتامین است یا فلان میوه برای فلان مرض خوب است به کلی فراموش کند، اینها افسانه هایی بی فایده و حتی خیلی مضر و گمراه کننده هستند. از رژیم غذایی نباید اسم ببریم. فقط باید از قوانین طبیعت پیروی کنیم.

خوراک مرده یعنی مرض و مرگ، غذای زنده ی نباتی یعنی سلامتی کامل وطول عمر

بشر دیگر احتیاج به خواندن هیچ گونه کتب درمانی و رژیم غذایی ندارد، کلیه مردم جهان فقط باید یک چیز را بدانند و بس و آن این است: هر غذایی که طبیعی و زنده است غذای کامل است و از هر جهت بی نقص و عیب که صد درصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین مینماید و تمام بیماری ها را از این دنیا ریشه کن میکند، ولی بالعکس کلیه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیایی و مصنوعی زهر کشنده ای هستند که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و به سوی مرگ و نابودی می کشانند؛ اولی انسان حقیقی، دومی کار شیطان است. این همین شیطانی است که به شکل یاخته های بی ارزش و مفت خور به بدن مرده خوارها نفوذ کرده و روی قلب، ریه، گردن و شکم آنها نشسته و خوراک مرده می طلبد؛ هر فرد عاقل باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد، شیطان را نابود کرده و از بدن خود بیرون براند.

هیچ مرده خواری به پیری طبیعی نمی رسد و به مرگ طبیعی نمی میرد، همه به وسیله ی غذاهای کشته شده و ندانسته خودکشی میکنند. آن مادری که اولین لقمه یا شیر پاستوریزه یا شیر خشک و یا غذاهای ساختگی خارجی به نوزاد خود می دهد، به بزرگترین گناهان دست می زند و این بچه در

هر موقعی یا در هر سنی که مبتلا به مرضی بشود، از یک سرماخوردگی ساده گرفته تا یک مرض مرگ آور فرق نمی کند، گناهکار حقیقی کسی است که در اولین مرحله ی زندگی کودک او را معتاد به غذای غیر طبیعی کرده است. مادران مهربان در مطالب فوق نخست باید مطالعات عمیق نموده و بعد بـرای تعیین سرنوشت فرزندانشان تصمیم بگیرند؛ کسانی که خودشان نمی خواهند از غذاهای مرده و مرگ آور دست بردارنــد و حاضرند برای یک بشقاب غذا خودکشی بکنند مختارند ولی آنها نباید عزیزان خود را با دست خود به سوی مرگ و نابودی بکشانند.

آنها باید صریحاً درک کنند که غذای مرده به معنی مرض، بدبختی و مرگ است، ولی غذای زنده ی نباتی به معنی سلامتی، نشاط و طول عمر می باشد. آنقدر که درباره مفید بودن لبنیات صحبت میشود، بازهم درنتیجه ی کوتاه بینی مردم است؛ حقیقت این است که ضرر لبنیات کمتر از ضرر غذاهای گوشتی و چربی دار نیست.

بدن اصلی و بدن دروغی

بدن یک مرده خوار از دو نوع یاخته تشکیل شده است: یاخته اصلی و یاخته زائد.

یاخته اصلی همین یاخته هایی هستند که بدن اصلی انسان را تشکیل میدهند، مجهز به دستگاه های اختصاصی پیچیده می باشند که به وسیله این دستگاه ها عملیات عضوها و غده ها را انجام می دهند، از هیچ گونه میکروب باکی نداشته و بر آنها برتری دارند، به طوری که یک عده از آنها را تحت فرمان خویش نگه میدارند و برای انجام دادن کارهای مفید میگمارند و عده ای دیگر را که مضر و ظالم باشند را نابود میسازند.

ولی یاخته های زائد آنهایی هستند که از جنبه های تخصصی به کلی محرومند، قادر به انجام کار مفیـد نیستند، مریض اند و ناتوان و مفت خور و در مقابل میکروب ها ایستادگی و استقامتی ندارند و برای یاخته های اصلی بدن، بلا و بدبختی بزرگی میباشند. ما در این کتاب مجموعه ی این یاخته های زائد را بدن دروغی می نامیم.

هر یک از این دو نوع بدنها غذاهای مخصوص به خود دارد. بدن اصلی از غذای طبیعی و زنـده بـه وجود آمده و با غذای طبیعی تغذیه می نماید. ولی بدن دروغی که از خوراکهای طبخ شده و مـرده بـه وجود آمده است با مواد مرده تغذیه میکند. هیچ وقت بدن اصلی از خوراکهای مرده استفاده نمی کند و همچنین بدن دروغی هرگز غذای زنده مصرف نمی نماید.

این دو بدنِ کاملاً متفاوت در وجود مرده خوارها آنقدر به هم آمیخته است که هیچ کس نمی تواند آنها را از هم تشخیص بدهد و از هم جدا نماید. فقط با یک آزمایش اساسی میتوان این عمل را انجام داد.

اگر مصرف غذای زنده را به کلی قطع کنیم، بدن اصلی بدون غذا میماند، عضوها و غـده هـا از کار می افتند، اعضاء متلاشی می گردند، مویرگ ها می ترکند، بدن انسان سوراخ سوراخ می شود، لثه ها متلاشی می گردند، دندانها میریزند، از همه جای بدن خون بیرون میریزد و چند ماه طول نمی کشد که شخص تلف می شود. مردم کوتاه بین برای علائم این گونه گرسنگی حقیقی انسان اسامی «علمی» اختراع نموده اند، مانند بری بری، اسکوربوت بل و از این قبیل.

حالا بیاییم غذای مرده را به کلی قطع نماییم و ببینیم چه میشود. بدن دروغی یعنی گوشتهای زائد بدن انسان و سمومی که در طول مدت ده ها سال در بدن جمع آوری شده است، از گرسنگی بـه سـرعت شروع به حل شدن میکنند و به خون هجوم میآورند تا از راه های ادرار، مدفوع و عرق از بدن دفع گردند. در نتیجه خون انسان از سموم حل شده و از کثافت جسدِ یاخته های زائد آلوده می شود و عـده بی شماری عکس العمل ها و ناراحتی های موقتی مفید و شفا بخش ایجاد میگردد. آن عکس العملی که از همه بیشتر به چشم میخورد پایین آمدن وزن بدن شخص میباشد.

مردمان به اصطلاح چاق که به وسیله مرده خواری گوشت های غیرطبیعی در بدن خود جمع آوری کرده اند، ده ها هزار تومان پول خرج میکنند، به اروپا می روند، ورزش میکنند، ماساژ می دهند، حمام بخار میگیرند، به رژیم های عجیب و غریب تن در میدهند و این همه حقه بازی ها را تحمل می کنند تا شاید پنج - شش کیلو از بار سلول های بی ارزش بدن خود کم کننـد؛ بـاز هم بـه نتیجه نمی رسند. زنده خواری در عرض یکی دو ماه این گوشت های لعتنی را چنان حل میکند که مرده خوارهای بی تجربه و بی خبر تصور میکنند این شخص دارد ضعیف میشود و برای او دلسوزی میکنند و از همـه طـرف اصرار مینمایند که او دوباره به مرده خواری خود برگردد، ولی باید دانست شخصی که با زنده خواری سه کیلو از وزن خود کم میکند در حقیقت چهار کیلو از گوشت های بی ارزش خود را حل می کند، چون در عوض، یک کیلو به سلولهای اصلی و سالم خود افزوده است. به عبارت دیگر او در حقیقت لاغر نشده بلکه یک کیلو هم چاق شده است و ضمناً از حمالی چهار کیلو گوشت بــی مصـرف خلاص گردیده است. ببینید بی مصرفی این نوع گوشت ها یا به اصطلاح چاقی تا چه حد ثابـت شـده کـه ایـن اشخاص خود را به دست جراح میسپارند تا با عمل جراحی ده یا پانزده کیلو از ایــن پـیـه هـا و گوشت های بیکاره را از بدن آنها ببُرد و مثل زباله به دور بیندازد و جای آن را بدوزد تا ظاهراً آنها را بـا اندام طبیعی جلوه گر سازد. آیا این سرنوشت خنده آوری نیست؟ مخصوصاً که بعد از چند روز پرخوری این گوشت ها به جای خود برمی گردند.

هر زنده خواری در مرحله اول ده تا پانزده کیلو از وزن خود می کاهد و اما اشخاصی هستند (در تهران هم نمونه هایی از آنها داریم) که قبل از زنده خواری صد و سی تا صد و چهل کیلو وزن داشته اند و با زنده خواری پنجاه تا شصت کیلو خود را سبک تر نموده اند. یعنی شصت هفتاد کیلو سلول های مریض را از بدن خود بیرون رانده اند و در عوض ده پانزده کیلو هم سلول های اصلی به بدن خود افزوده اند، به عبارت دیگر چاقی واقعی به دست آورده اند.

همه مرده خوارها (حتی کسانی که خیلی لاغر هستند) باز هم مقدار زیادی سلول های بی ارزش در بدن خود دارند. نصف و حتی دو سوم سلول هایی که عضوها و غده ها و حتی استخوان ها و ناخن های آنها را تشکیل میدهند از خوردنی های مرده آمده اند، یعنی مریض و بی ارزشند. از این جهت اسـت کـه ارگان های همه مرده خوارها ناقص کار میکنند و بی موقع از کار می افتند و باعث مرگ و میرهای نابهنگام می گردند.

اگر یک مرده خوار به اصطلاح «چاق» در مرحله اول زنده خواری ظاهراً چنان لاغر نشود که مورد ترحم و دلسوزی مردمان بی خبر قرار گیرد، معلوم میشود که شخص مزبور یک زنده خوار حقیقی نمی باشد و گاهی غذاهای مرده هم مصرف مینماید. اگر کسی صد درصد زنده خوار باشد

طولی نمی کشد روزی میرسد که حل شدن گوشت های زائد و مریض خاتمه می یابد ولی تقویت شدن عضلات و تشکیلات و غده ها با سلول های سالم و فعال آن قدر ادامه می یابد تا چاقی واقعی و سلامتی کامل جایگزین چاقی غیر طبیعی و مرض بگردد، برای اثبات این حقیقت بهترین دلیل ایـن اسـت کـه مـن و همسرم و سایر زنده خوارهای حقیقی دیگر لاغر نیستیم و مخصوصاً آناهید هیچ وقت لاغر نبوده، نیست و نخواهد بود.

اشخاص «چاق» که صد تا صد و پنجاه کیلو وزن دارند هیچ نمی توانند تصور کنند که آنها در واقع تا چه اندازه لاغرند. آن شخص که قبل از زنده خوار شدن صد و سی کیلو وزن داشته و بـا زنـده خـواری خود را به هفتاد کیلو رسانده است، او در حقیقت نه فقط شصت کیلو بلکه هشتاد کیلو از گوشت های زائد خود را حل نموده است، زیرا در مدت زنده خواری بدن اصلی او اقلاً بیست کیلو یاخته های اصلی جمع نموده است و اگر قبول کنیم که اکنون این شخص بـاز هم ده کیلو گوشـت هـای زائد دارد کـه تدریجاً به طور مساوی با گوشت های اصلی مبادله میکند، نتیجه می گیریم که این آقای صد و سی کیلویی در واقع یک اسکلت چهل کیلویی بوده است که همیشه زحمت میکشیده، پول خرج می کرده و یک جانور نود کیلویی را تغذیه می نموده و پرورش میداده که هر چه زودتر صاحبش را خفه کند و بکشد.

اشخاصی که پنجاه تا شصت کیلو وزن دارند اگر بفهمند که در حقیقت آنها فقط اسکلت های بیست کیلویی هستند از غصه میمیرند، خوشبختانه هیچکس حتی آنها که در صدد زنده خواری بر می آیند، قادر نیستند لاغری حقیقی خودشان را مشاهده نمایند، زیرا در موقع زنده خواری ضمن حل شدن یاخته های زائد، یاخته های اصلی هم افزایش می یابند و جای آنها را میگیرند. نزد اشخاص «چاق» کـه یاخته های زائد دو سه برابر یاخته های اصلی میباشند، در مقابل دو سه و حتی چهار کیلو گوشت زائـد، یک کیلو گوشت سالم افزایش می یابد، یعنی وزن بدن به سرعت پایین می آید. نزد اشخاص با وزن متوسط که نصف بدن از یاخته های سالم و نصف دیگر از یاخته های دروغی تشکیل شده است، یک کیلو با یک کیلو مساوی مبادله میشود، یعنی وزن بدن آنها تغییر نمی یابد. نزد اشخاص خیلی لاغر کـه یاخته های زائد آنها کمتر از یاخته های اصلی میباشند، در مقابل یک کیلو گوشت زائد دو کیلو گوشت سالم به دست میآید، یعنی وزن بدن ایشان بالا میرود. بطور خلاصه آنهایی که وزن سنگین دارند با زنده خواری به سرعت وزن خود را پایین می آورند، افرادی که وزن متوسط دارند در وزنشان تغییری حاصل نمی شود و اشخاصی که خیلی لاغرند، وزن بدنشان روز به روز افزایش می یابد. در مورد اشخاص جوان که معمولاً بدن دروغی در آنها پرورش نیافته است، تغییرات وزن کمتر مشاهده می شود و حتی گاهی هم اضافه وزن پیدا می کنند.

از خوانندگان محترم مخصوصاً خواهش میکنم که این قسمت کتاب یعنی مسأله بدن اصلـی و بـدن دروغی را به دقت مطالعه بفرمایند تا به طور واضح بدانند وقتی من به همه مردم جهان اعلام میکنم که کلیه زحمات و هزینه هایی که در تمام دنیا برای غذاهای پخته مصرف میشود به هدر میرود، نه اغراق میگویم و نه از حقیقت یک قدم تجاوز میکنم، این همه پولها نه فقط تلف می شوند، بلکه بـرای بـه وجود آوردن کلیه بدبختی های انسانی مصرف میشوند. یعنی مردم پول میدهند و برای خود مرض میخرند. در نتیجه ی حرص و آز مرده خوارهای پرخور، مقدار زیادی هم از غذاهای مرده در بدن ایشان بی خود می سوزد که نصف این آتش به وسیله نوشابه های سرد خاموش میگردد

و نصف دیگر توسط عرق از بدن دفع می گردد.

همه بیماری ها در بدن دروغی تمرکز یافته اند، به عبارت دیگر بدن دروغی خود مرض میباشد. دزدی، دروغگویی، کُشتار و جنگ و جدال همه از این بدن دروغی سر میزند. او خود شیطان است که به بدن انسان نفوذ کرده و در آنجا محکم نشسته و انسان را آلت دست وسوسه های شیطانی خود قرار می دهد؛ ما باید این شیطان را حذف کرده و جهان را از ظلم او نجات دهیم.

همه ی مرده خوارها دارای بدن های دروغی هستند با وزن های مختلف از ده پانزده کیلو گرفته تا هشتاد نود کیلو که موازی با توسعه تولید غذاهای غیر طبیعی سال به سال بدن های دروغی نیز پرورش می یابند. اکنون وضع طوری شده که بیشتر نوزادها با بدن های دروغی وحشتناک به دنیا می آیند که در سنین چهارده پانزده سالگی به وضع فرسودگی می افتند و به زور حرکت می نمایند.

این صورت های آماسیده و پف کرده ی نوزادهایی که روی جعبه های شیرخشک و یا سایر غذاهای ساختگی ظاهر میشوند و به وسیله مردمان پول پرست به جای علامت تندرستی به مردم معرفی مینمایند فقط علامت بدن دروغی یعنی خود مرض است.

افرادی که ظاهراً خیلی لاغر به نظر میرسند از مردمان چاق خوشبخت ترند. نزد آنها بدن دروغی هنوز به خوبی رشد نکرده است. از این گونه اشخاص در صد یا صد و پنجاه سال پیش بیشتر مشاهده می شد تا امروز؛ با وجود اینکه در این اشخاص هنوز بدن دروغی رشد نکرده است ولی اینها سخت به مواد مرده و سمی معتاد میباشند، اینها مریض هستند. می خواهند از این همه غذاهای «لذیذ و خوشمزه» بیشتر بخورند، بدن دروغی هم وجود ندارد که از عهده ی این همه غذاهای غیرطبیعی برآید و آنها را بخورد و هضم نماید، و چون بدن اصلی احتیاج به این نوع خوردنی های بیگانه و غیرطبیعی ندارد در مقابل آنها به مقاومت می پردازد و مبارزه میکند تا آنها را از خود دور نماید.

این قبیل اشخاص از بی خوابی، سوء هاضمه، بی میلی، دل درد و غیره همیشه شکایت میکنند؛ کوتاه بینی مردم از همه بیشتر در اینجا ظاهر میگردد که به عوض این که مصرف خوراک های مرده را قطع کنند و با غذای طبیعی سلامتی این شخص را تأمین نمایند، همه سعی میکنند او را با غذاهای «مقوی» تقویت نمایند. اگر این کوشش ادامه پیدا کند، بدن اصلی شخص در مبارزه خود حتماً شکست خواهد خورد و این شکست از دو راه مختلف انجام می گیرد: یا در نتیجه گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه ی داروهای سمی، زندگی شخص خاتمه پیدا میکند (مانند بچه های من) و یا زیر فشار پی در پی خوراک های غیر طبیعی در مجاورت بدن اصلی، یک بدن دروغی، یک جانور، یک شیطان به وجود می آید تا این همه خوراک های مرده را مصرف نماید؛ این همین شیطان است که کلیه ی پختنی های دنیا را به تنهایی می بلعد و روز به روز سنگین تر میشود تا راحت تر بتواند بدن اصلی را خفه نماید. اینجاست که مبارزه بدن اصلی خاتمه می یابد و پایه گذاری خطرناک ترین بیماری یعنی پرورش بدن دروغی آغاز می گردد. ولی مردم تصور میکنند که این شخص مریض چاق گردیده، اشتها پیدا کرده، هرچه می خورد هضم می نماید و خلاصه آنها تصور میکنند که شخص مزبور سلامتی خود را به دست آورده است.

بیچاره بدن اصلی، اگر مردم حقیقت را بشناسند و بدانند که او با چه غذای ناچیزی حیات خود را

ادامه میدهد، در شگفت می مانند. مثلاً یک آقایی که با زن و بچه هایش وارد چلوکبابی می شود و سـی - چهل تومان پول خرج میکند به خیال اینکه آنها را با غذای کامل پذیرایی میکند، در حقیقت تمام برنج، گوشت و کره را به بدن های دروغی، یعنی به هیولای مزاحم تحویل میدهد و فقط مقدار کمی پیاز و سبزی و یا قسمت کمی گوجه فرنگی را که در موقع کباب شدن از اثرات آتش جان سالم به در برده است به بدن اصلی آنها میرساند.

بعد از این وقتی بیشتر مردم با حقیقت آشنا شدند، یک آدم فهمیده دیگر خجالت خواهد کشید که مقدار زیادی گوشت های زائد به دوش گرفته، حمالی کند و از این سو به آن سو، از این در به آن در ببرد و در جلوی مردم بنشیند و با نان، کره، پلو و چلو به این گوشت های لعنتی غذا بدهد، چون این عمل حاکی از بی ارادگی، حماقت و سفاهت است.

بعضی اشخاص میگویند:«زیاد عمر کردن به چه درد میخورد؟ من میخواهم بخورم و بمیرم.» این حرف بیهوده ترین حرفی است که از دهان یک انسان بیرون می آید. این گونه اشخاص از فهم کامل برخوردار نیستند؛ بگذارید آنها با نان سفید، برنج و گوشت خودکشی کنند و جای خود را به نسل تازه، به انسان های حقیقی بسپارند.

از این آقایان بی عقل و بی اراده باید پرسید شما که نمیخواهید از «لذت» چلوکباب دست بردارید و حاضرید برای یک بشقاب خوراک مرده خودکشی کنید، آیا نوزادان زبان بسته شما هم از این دنیا سیر شده اند؟ آیا آنها هم از خوراک های پخته لذت میبرند و میخواهند به خاطر آنها زندگی خود را فدا نمایند؟ خیر، آنها نه فقط از خوراک های کشته شده لذت نمیبرند، بلکه در مقابل از آنها نفرت دارند. آنها از این دنیا خسته نشده اند و میخواهند هر چه بیشتر عمر بکنند تا از غذاهای طبیعی، از سلامتی کامل و سایر زیبایی های دنیا هر چه بیشتر لذت ببرند، شما چه حق دارید آنها را مثل خودتان با بدن های عاجز، ذلیل، بیمار و ناتوان ولی در مقابل با فکر و روح ظالم و درنده به بار بیاورید؟

بیماری ها چطور به وجود می آیند و چطور ناپدید میگردند؟

گفتیم که خوراکی های مرده در بدن انسان سلول هایی را به وجود می آورند که هیچ کاری از آنها ساخته نیست و فقط باری برای سلول های اصلی میباشند، ولی مرده خوارهای گمراه مجموعه ی این سلول های بی ارزش را علامت چاقی و تندرستی می پندارند. علاوه بر این خوراکی های مرده مخصوصاً خوراک های حیوانی، مواد مختلف سمّی تولید می نمایند که تدریجاً به همه نقاط بدن نفوذ نموده، در طول مدت ده ها سال لابه لا روی هم جمع شده به حالت جامد و سفت در می آیند و باعث بیماری هایی از قبیل نقرس، تصلب شرائین، فشارخون، آرتری تیس، سنگ کلیه و غیره میگردند. از طرف دیگر از کمبود غذای طبیعی سلول های اصلی عضوها و غده ها کم میشوند و نمی توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند.

حال ببینیم بیماریهای قلبی که سبب بیشتر مرگ و میرهای انسانی میباشد چطور به وجود می آیند؟ جریان خون شبیه لوله کشی یک شهر میباشد. اگر کسی در لوله کشی آب هر روز مقداری آشغال بریزد، این آشغال در یک جای لوله ها جمع شده، جریان آب را قطع میکند؛ همین طور هم سمومی

را که مرده خوارها همه روزه موقع صبحانه، نهار و شام به طرف جریان خون خود سرازیر میکنند، مرتباً روی دیواره رگها طبقه طبقه رسوب کرده، به تدریج قطر آنها را تنگ تر مینمایند تا وقتی که بالاخره جریان خون را به کلی قطع نموده، باعث مرگ میگردد. مردم کوتاه بین این مرگ را غیر منتظره می دانند. اگر کسی مشاهده نماید که یک نفر در جریان لوله کشی آب یکی دو سبد آشغال می ریزد، آیا این شخص قطع شدن جریان آب را غیر منتظره به حساب می آورد؟ وقتی من مشاهده مینمایم کـه چطور مردم از همه چیز بی خبر با گوشت، ماهی، تخم مرغ، عسل و پنیر این سم ها را حریصانه به خون خود سرازیر می نمایند، وحشت میکنم و هر آن منتظر میشوم که جریان خون آنها متوقف گردد. همین طور هم می شود. پس هر کس چه جوان و چه پیر، مادام که این نوع خوراکی ها را به دهان نزدیک میکند، هر دقیقه باید انتظار این مرگ ناگهانی را نیز داشته باشد.

سکته قلبی دلیل دیگری هم دارد، همین طور که گفتیم قسمت عمده سلول هـایی کـه عضوهای مرده خوارها از جمله قلب، رگها و مویرگها را تشکیل میدهند، از خوراکیهای مرده به وجود آمده که خاصیت ارتجاعی نداشته و در نتیجه قادر نیستند وظایف خود را انجام دهند، قلب در نتیجه تنـگ شـدن رگها، فشار خود را افزایش میدهد تا بتواند خون را به دورترین نقاط بدن برساند. دیواره های ضعیف رگها مخصوصاً رگهای مغز زیر فشار روزافزون خون طاقت نیاورده و میترکند. گاهی خود قلب هم ترک بر میدارد و یا دریچه های آن که همیشه در حرکتند خسته شده، از کار می افتند و متلاشی می گردند.

پزشکان کوتاه بین به جای اینکه جریان این سموم را قطع کنند و به راحتی همه این اختلالات را بـرطرف نمایند، به کارهای «علمی» عجیب و غریب دست میزنند. آنها با مواد شیمیایی خون را رقیق می کنند، با سموم مختلف رگها را تحریک نموده، آنها را برای چند روز گشادتر می سازند، با سموم دیگر قلب ضعیف را تحریک مینمایند تا آخرین نیروی خود را جمع نموده، کمی تندتر کار کند. بعد از چند بشقاب خوراکهای« مقوی» و «نیروبخش» همه چیز به حالت قبلی خود برمیگردد، با این تفاوت که قلب ضعیف باز هم ضعیف تر می گردد، روی سموم موجود مقداری سم تازه و روی پولهای پزشک و دارو فروش مقداری پول تازه اضافه میشود. حالا به حساب نمی آوریم آن پولهایی که بیچاره بیماران به آزمایشگاه ها تحویل میدهند و به طوری که چند سال پیش روزنامه کیهان نوشته بود، از این پولها پنجاه تا هفتاد درصدش به عنوان کمیسیون به جیب دکترها برمیگردد؛ می بایستی بالاخره یک نفر ظاهر میشد و پرده از روی این تجارت بی رحمانه «علمی» برمیداشت.

خواهش میکنم به این نکته خوب توجه فرمایید. وقتی راه خون در رگها تنگ تر می گردد، قلب اجباراً فشار خود را افزایش میدهد و فشار خون بالا میرود، برای این که پزشک به مشتری نشان دهد که فشار خون او را پایین آورده و او را «معالجه» نموده است، یک سم کشف کرده است که رگها را بـه طور مصنوعی گشاد می نماید. بعد از مدتی قلب که بیشتر قسمت دیواره های آن از سلول های زائد تشکیل شده است، از پمپ نمودن به کلی خسته میشود و یک مرتبه گشاد شده، حجمش بزرگ می شود و اگر چه به کلی از کار نمی افتد، ولی به قدری ضعیف پمپ میکند که فشار خون یک مرتبه از حد معمولی خیلی پائین می آید. پزشک پول پرست این دفعه یک سم کاملاً

مخالف اولی به کار می برد، سوراخ های تنگ شده ی عروق را باز هم تنگتر مینماید تا قلب را مجبور کند آخرین نیروی خود را جمع نموده، خون را از این راه تنگ عبور دهد، فشار خون موقتاً کمی بالا میرود و پزشک باوجدان راحت مزد خود را دریافت می نماید. سم «داروی» اولی را رگ گشاد کننده *(Vasodilatatores)* و دومی را رگ تنگ کننده *(Vasoconstrictores)* نام گذاشته اند. علاوه بر این، آنها سموم دیگر هم کشف نموده اند که ارگانهای خسته شده را که کمی آهسته کار میکنند و میخواهند قدری استراحت کنند را تحریک نموده و آنها را «بیدار» می کنند تا کار خود را تندتر انجام بدهند، این سموم را «نیرو بخش» *(Tonique)* نام گذاشته اند، درست مثل سیخونک «نیروبخش» برای الاغ گرسنه و از حال افتاده. مشروبات الکلی، چای و قهوه نیز جزو این «داروهای نیروبخش» محسوب میشوند، با این نوع جادوگری های «علمی» می توان صدها کتاب پر نمود.

یک مسأله دیگر: طبیعت عضو زائد در بدن انسان نگذاشته است. چنانکه همه می دانید در نظر پزشکان از بین بردن لوزتین کاری است خیلی ساده، معمولی و مفید. ولی باید دانست که طبیعت لوزتین را در بدن انسان قرار داده که در موقع لزوم با دشمن بیگانه به مبارزه برخیزد و از بدن دفاع نماید. وقتی لوزتین مبارزه خود را در مقابل سم ها و میکرب های یاغی شروع میکنند، پزشک ظاهربین عوض اینکه به کمک آنها بشتابد و دشمن اصلی را نابود کند، خود لوزتین را که یکی از مهمترین دژهای دفاعی بدن است ریشه کن نموده و به دور می اندازد. در نتیجه دشمن آزادانه نفس میکشد و خراب کاری های خود را در همه ی قسمتهای بدن پخش مینماید. خوراک های مرده در بدن انسان هزاران نوع اختلالات کاملاً متضاد به وجود میآورند، همان خوراک مرده یک دفعه سوخت و ساخت (متابولیسم) پروتئین را طوری مختل می کند که آدمی را به پوست و استخوان تبدیل می نماید، دفعه دیگر ده ها کیلو گوشت بی ارزش تولید میکند. همچنین غده تیروئید یک دفعه کم و دفعه دیگر زیاد کار می کند. برای از بین بردن این اختلالات دانشمندان هزاران کتاب چاپ میکنند، هزاران کنفرانس تشکیل می دهند، هزاران هورمون و سایر مواد مصنوعی به کار میبرند؛ ولی یک چیز خیلی ساده را نمیخواهند یاد بگیرند که اگر غذای طبیعی به بدن تحویل داده شود، همه این اختلالات یک مرتبه از بین میروند و فعالیت بدن بـه حال طبیعی بر می گردد. اگر کسی معنی کلمه ی طبیعی را نمی فهمد، او اصلاً هیچ چیز نمی فهمد.

حالا از همه عجیبتر مسأله ی سرطان میباشد، برای خود دانشمندان صد درصد ثابت شده کـه سرطان زائیده ی خوراک های مرده میباشد، ولی نمی خواهند این حقیقت را به گوش همه ی مـردم برسانند، گویا برای اینکه نمیخواهند آنها را از «لذت» این خوراک های «لذیذ» و «نیروبخش» *(در حقیقت نیروبخش برای به وجود آوردن سرطان و سایر بیماریها)* محروم سازند. البته چند پزشک انسان دوست در بعضی نقاط دنیا برای معالجه ی سرطان راه صحیح را در پیش گرفته و نتیجه مثبت هم به دست آورده اند، ولی مقامات رسمی نمیخواهند این خبر را به گوش عموم برسانند. آنها چطور میتوانند این کار را بکنند؟ این دانشمندان سرشناس برای «پیدا نمودن» علل سرطان میلیاردها دلار از دولتها پول میگیرند و بین خودشان تقسیم میکنند. چند روز پیش خواندیم که فقط ایالات متحده آمریکا برای این منظور سالانه ۳۵۰ میلیون دلار بودجه تعیین نموده است.

همین طور که قبلاً هم گفتم، سلولهای سرطانی یکی از دو نوع سلولهایی هستند که از خوراک های مرده بوجود می آیند و بدن دروغین را تشکیل میدهند، فقط با این تفاوت که یک دسته از اینها در همـه جای بدن پخش می شود و مردم آن را چاقی تصور میکنند و دیگری هر کجا که خودش انتخاب میکند، در آنجا رشد می نماید.

بدن اصلی در نتیجه ی کافی نبودن غذای طبیعی بقدری عاجز میگردد که نمیتواند جلوی رشد این هیولا را بگیرد، ولی وقتی ما مصرف خوراکهای مرده را به کلی قطع مینماییم هر دو نوع سلولها، یعنی هم ده ها کیلو سلولهایی که مردم چاقی نام گذاشته اند و هم سلول های غده ی سرطانی، گرسنه مانده، شروع به حل شدن میکنند و ناپدید می گردند.

چرا «زیست شناسان» و «دانشمندان» این جریان خیلی ساده را نمیبینند؟ برای اینکه در لابراتوار های خود با حسابهای فرضی و خیالی و با هزاران نوع اسامی علمی سرشان بقدری گیج شده است که حسابها و کارهایی را که طبیعت در لابراتوار خود انجام میدهد نمیبینند. آنها نمی بینند که چطور طبیعت در لابراتوار خود از یک هسته ناچیز یک درخت عظیم و از ذرات میکروسکوپی، موجودات زنده بزرگی مانند شتر، فیل و انسان میسازد؛ حسابهایی که طبیعت در لابراتوار خود در عرض مدت میلیونها سال سعی و کوشش به دست آورده است، این دانشمندان در آشپزخانه ها و لابراتوارها در عرض چند دقیقه محو و نابود میکنند و در عوض چند نوع سم کشنده ساخته و به رخ مردم می کشند.

باید باز هم و میلیونها مرتبه تکرار کنیم، کلیه بیماریها در نتیجه یک اشتباه بزرگ به وجود می آیند و این اشتباه در مصرف خوراک های مرده و مواد شیمیایی میباشد، این بیماری ها از سه راه اصلی سلامتی انسان را تهدید می نمایند:

۱-تجمع مواد سمی که با خوراک های مرده وارد بدن انسان می گردد.

۲-غیر کافی بودن سلول های اصلی که در نتیجه کمبود غذای طبیعی به وجود می آید.

۳-تجمع سلول های زائد و بی ارزش در بدن که از خوراک های مرده تولید می شوند. ضمناً همه گونه بیماری های مسری فقط به این سلول ها غالب میشوند.

سه مورد مزبور در بروز همه ی بیماری ها با هم سهیم هستند، مواد سمی در همه جـای بـدن نفوذ نموده، خراب کارهای وسیعی ایجاد می کنند، از کمبود غذای طبیعی تعداد سلول های فعال ارگان ها غیر کافی میشوند و از طرف دیگر سلول های زائد، مزاحم فعالیت آنها میشوند.

بدن انسان، دنیای وسیعی است که از میلیاردها سلول تشکیل گردیده است، هر یک از این سلولها کارخانه عظیمی است مجهز با دستگاه های بسیار پیچیده و منظم با وظایف مختلف که با همدیگر این دنیای شگفت انگیز را که انسان نام دارد اداره مینمایند، مثلاً سلولهای اعصاب که بیشتر آنها چند متر طول دارند، مثل برق دستورات مغز را به اعضاء میرسانند. سلولهای عضلات که از خاصیت ارتجاعی برخوردارند عضلات را حرکت میدهند و بارهای سنگین بلند میکنند.

سلول هایی که غده ها را تشکیل میدهند هورمونها و آنزیمها و سایر مایع ها را تولید میکنند؛ عضلات قلب فنریّت مخصوصی دارند که قلب را دائماً در حرکت نگاه می دارند و کار یک پمپ را

انجام میدهند. سلولهای کلیه ها با دستگاه های خود، خون را تصفیه نموده، مواد کثیف و مضر آن را جمع می کنند و از طریق ادرار دفع می کنند. سلول های ریه اکسیژن را از هوا گرفته، به بدن تحویل میدهند و هوای کثیف را از بدن دور می نمایند؛ همین طور هم سلولهای سایر اعضاء هر یکی وظیفه مشخصی دارد که اگر این وظایف مطابق قوانین طبیعت به درستی انجام گیرد، انسان تا آخر عمر طولانی خود را بدون هیچ نوع بیماری طی خواهد نمود و عمری طولانی خواهد داشت. یک پرنده کوچک دویست سیصد سال عمر می کند، ولی عمر انسان نیمه دیوانه که به هفتاد هشتاد سال می رسد، خیـال میکنـد پیر شده و مرگ ناگهانی او نیز غیر طبیعی محسوب نمی شود.

قسمت ها و دستگاههای هر یک از این سلولهای ذره بینی، پیچیده تر و کامل تر از کلیه ی کارخانه هایی است که مردم در این دنیا ساخته اند، به این دلیل که همه دانشمندان و مهندسین دنیا قادر نیستند یک سلول ساده بسازند. حالا ببینیم برای به وجود آوردن این کارخانه های معجزه آسا کدام مهندس زحمت کشیده و چه مصالحی مصرف نموده است. مهندس این کارخانه ها طبیعت می باشد و مصالحی را که برای به وجود آوردن، زنده نگه داشتن، به کار گماشتن و تولید مثل این سلول ها به کار برده است توسط اشعه خورشید، آب، خاک، ریشه، ساقه و برگ با حساب های کاملا دقیق، مطابق احتیاجات سلولها ساخته و در یک میوه یا دانه ی گندم جا داده است. هیچ آدم عاقلی نباید جرئت کند خرد طبیعت را نادیده گرفته و در این مواد اولیه که مردم آن را غذا می نامند، کوچکترین تغییراتی بدهد.

با وجود همه این واقعیاتِ کاملاً آشکارِ ساده و طبیعی، دانشمندان زیست نشناس مرده خوار، غذای کامل و بی نقصی را که در لابراتوار طبیعت آماده میشود و در دسترس آنها گذاشته میشود را پسند ننموده، آن را میکشند و نابود می نمایند و تلاش میکنند در لابراتوارهای خود غذای مصنوعی و شیمیایی بسازند و جایگزین غذای طبیعی و زنده بکنند؛ آنها هزاران نوع ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی مصنوعی و سموم بی شمار دیگر می سازند تا با آنها ارگانهایی را که از گرسنگی حقیقی از کار افتاده اند به کار بیندازند که چند نفر از این دانشمندان قلابی برای کشف این نوع مواد مصنوعی و سمی به جایزه نوبل نائل گردیده اند؟ بسیار زیاد. روزی که تعیین کنندگان جایزه نوبل بـا حقیقت امر آشنا شوند، برای اشتباهات خود چقدر افسوس خواهند خورد.

چندین دفعه نوشته ام و اینجا بازهم تکرار می کنم، همه ی صحبت های افسانه ای در مورد پروتئین، ویتامین، کلسیم و مانند آنها به کلی باید خاتمه پیدا کند و نباید سخنی از آنها به زبان آورد.

همیشه همه کس فقط باید یک چیز را تکرار نماید: آن غذایی که گیاهی و زنده است، همه چیز است و آنچه مرده است، نه فقط هیچ چیز نیست، بلکه فقط زهر کشنده است و بس.

برای نشان دادن بی عقلی زیست نشناسان مرده خوار، کافی است مسأله پروتئین (مخصوصاً پروتئین حیوانی را که باعث بیشتر مرگ و میرهای انسانی میباشد) اینجا تشریح کنیم؛ در این دنیا کسی نیست که گوش های او با حرفهایی از این قبیل پر نشده باشد: «پروتئین حیوانی نیرو دارد، کالری دارد، برای ساختمان بدن لازم است، برای رشد بچه ها واجب است، گوشت، ماهی، تخم مرغ، پنیر، شیر، کره، عسل و امثال آنها غذاهای ارزنده ی مقوی و نیروبخش هستند که هر کس هرروز باید از آنها به مقدار کافی بخورد.»

اما حقیقت کاملاً بر خلاف این میباشد، نود درصد سمومی که در بدن انسان جمع می شود و باعث بروز بیماریهای بیشمار میگردد، از خوراک های حیوانی نام برده به وجود می آید. گذشته از این وقتــی غذای زنده را (چه حیوانی و چه گیاهی) روی آتش قرار می دهند و می کشند، همـه مـوادی کـه بـرای ساختمان دستگاه های درونی سلولهای متخصص لازم است، محو و نابود می شود و فقط مواد سوختنی (کالری) -*همچون مصالح سنگین ساختمانی مانند سنگ، آجر، گل و غیره*- یعنی به عبارت «علمی» مواد پروتئینی، نشاسته ای، چربی، قندی و غیره باقی میمانند، آن هم البته به صورت سوخته و خراب شده.

حالا ببینیم این کالری و این مصالح ساختمانی سنگین در بدن مرده خوارها چه کارهایی انجام میدهند؟ کالری که از خوراکهای مرده تولید میشود کاملاً بی فایده است، این کالری فقط سوخت اضافی است که بدن هیچ احتیاجی به آن ندارد و با هزار زحمت سعی میکند آن را از خود دور نماید. شخص خود را بی نهایت گرم احساس میکند، مثل اینکه در بدن او یک حریق شعله ور شده اسـت. بـدن او چیزی میخواهد که این آتش را خاموش نماید، تشنگی عجیبی شروع می گردد، شخص هر دقیقه یک شیشه کولای سرد یا آب یخ سر میکشد. این آب بار اضافی برای قلب است که با احتیاجات بـدن هـیچ مناسبتی ندارد، قلب مجبور میشود فعالیت خود را افزایش داده، تندتر پمپ نماید و این آب اضافی را به کلیه ها و پوست برساند تا به توسط ادرار و عرق از بدن بیرون براند؛ عرق مثل آب یک جوی از همه جای پوست پرخور جاری میگردد، شخص دائماً دستمال به دست دارد تا جریان این آب را از بدن پاک نماید. این هم قسمتی از «لذت های» این دنیاست. این «فواید» همین خوراک های «مقوی»، «کالری دار» و «نیروبخش» میباشد که شب و روز «دانشمندان» برای آن داد می زنند؛ ولی متأسفانه شخص عوض اینکه نیرو گرفته باشد، کلیه ی نیروی خود را از دست داده، به زور نفس می کشد، سینه او بالا و پایین میرود و آنقدر قوه ندارد که از صندلی خود به راحتی بلند شود.

یک موضوع دیگر. وقتی عرق از همه جای پوست بیرون میزند، سوراخ های پوست برای راه دادن این عرق تماماً باز می گردند و در این موقع کوچکترین باد یا کوران یا هوای سـرد کـه بـه بـدن اصابت می کند، به این سوراخ های باز شده وارد بدن میشود و تا ته استخوان ها میرسد، شخص که تا این موقع از گرمای درونی خفه می شد ناگهان شروع به لرزیدن میکند، میکروب های درونی از فرصت استفاده نموده، جشن خود را شروع میکنند. میگویند این آدم سرما خورده ولی در حقیقت این آدم سرما نخورده بلکه گرما خورده است. او خوراک های گرم کالری دار و «نیروبخش» خورده است. به جای اینکه این آدم خوراک های گرم را کنار بگذارد و با غذای سرد و طبیعی تغذیه نماید، با آب سرد پوست بدن خود را مالش دهد، سوراخ های آن را خوب ببندد، در هوای آزاد و صاف و سرد قدم بزند و از این دنیا و از سلامتی کامل لذت ببرد، او چکار می کند؟ او دو- سه دانه سم گرم کننده می گیرد، چای گرم یا سوپ گرم میخورد، بخاری ها را گرم تر می کند، دو سه لحاف هم روی سر می کشد که هر چه بیشتر سوراخ های پوست را گشادتر نماید و خود را در عرق و تب غرق نماید.

بنده خودم پنجاه و سه سال تمام در این وضعیت بودم. هر سال دو سه مرتبه و هر دفعه سه چهار روز تب میکردم و به رختخواب می افتادم؛ به قدری زیاد عرق میکردم که در عرض ده- دوازده

دقیقه پیژامای من تمام خیس میشد. بعد از چهار پنج دفعه تعویض پیژاما و زیر پیراهن، به تنگ می آمدم و یک حوله ی حمام به تن میکشیدم و میخوابیدم. بیست- بیست و پنج سال تمام برونشیت مزمن خیلی سخت داشتم، احساس می نمودم سینه ی من سوراخی دارد که سرما همیشه از آنجا وارد بدن من میشود. ژاکت یخه بلند پوشیدم فایده نکرد، شال گردن های مختلف خریدم فایده نکرد، سرما به یک نحوی راه پیدا می نمود و وارد سینه ی من میشد. سرانجام یک شال گردن پشمی خیلی ضخیم با نیم متر پهنا و سه متر درازا سفارش دادم و آن را دو سه دفعه دور گردنم پیچیدم؛ خیال می کردم این یگانه راه صحیح برای جلوگیری از «سرماخوردگی» می باشد.

از موقعی که عقل به سرم رسید یعنی از شانزده سال پیش به این طرف، چه در تابستان و چه در سرمای شدید زمستان در هوای آزاد میخوابم، هر نوع سرما به بدن من اصابت می کند، ولی هیچ وقت من این سرما را «نمی خورم». موقع خواب بیژاما نمی پوشم، زمستانها یک زیر پیراهن کوتاه می پوشم ولی تابستانها این زیر پیراهن را هم در میآورم و زیر یک ملافه میخوابم تا تمام پوست بدنم بتواند آزادانه نفس بکشد، شب های خیلی گرم تابستان بدنم را با یک استکان آب سرد خیس میکنم یا دوش می گیرم و خیس خیس زیر ملافه میروم، بدین طریق آدم یک خنکی لذت بخشی را احساس می کند که او را بلافاصله به خواب عمیقی فرو می برد.

پس «سرماخوردگی» را باید به معنای گرماخوردگی دانست. یک زنده خوار «سرما نمی خورد» چون او غذای گرم نمیخورد، کالری اضافی نمی خورد، قرصهای گرم کننده نمیخورد و هیچ وقت هم عرق نمی کند. او آنقدر مواد پروتئینی، چربی، نشاسته ای و غیره می خورد که طبیعت حساب نموده و در گیاهان زنده قرار گرفته است. بنابراین اگر گرمای مصنوعی مانند خوراک های گرم و «کالری دار» و آتش زا نباشد، همچنین لباس ها و اتاق ها خارج از اندازه گرم نباشد، سرما که چیزی طبیعی است و نمی شود از طبیعت بیرون کرد، به کسی زیانی نمی رساند. اگر یک مرده خوار وارد اتاقی خیلی گرم بشود و یا سرش را ده پانزده دقیقه روی بخاری گرم نگاه دارد بدون اینکه به سرما برخورد نماید به بیماری «سرماخوردگی» مبتلا می شود.

از اینجا آشکار میگردد که چه حقه بازی های نفرت انگیزی میباشند آن تبلیغاتی که افراد بی رحم و پول پرست هر روز از رادیو و تلویزیون برای به اصطلاح داروهای ضد سرماخوردگی پخش میکنند. حساب کنید چقدر پول مفت از مردم به جیب میزنند که اینقدر برای تبلیغات خرج میکنند.

گفتیم که وقتی غذای زنده را با آتش میکشیم، آن مواد اولیه عالی که برای ساختمان و به کار انداختن کارخانه ها و دستگاه های درونی سلول های متخصص لازم است نابود میشود و فقط کالری بی ارزش و مصالح سنگین ساختمانی باقی می مانند. دیدیم که کالری اضافی چه بود. حالا ببینیم کار مصالح سنگین ساختمانی چیست؟

پروتئینی که از گوشت، نان، برنج و امثال اینها به عمل می آید قادر است فقط دیوارهای سلول را بسازد. این نوع سلولها ظاهراً شبیه به سلولهای اصلی میباشند، ولی باطناً هیچ شباهتی به آنها ندارند، چون از هر گونه دستگاه های تخصصی محرومند و یگانه کاری که میتوانند انجام بدهند این است که بخورند، هضم نمایند، از وسط نصف شوند و تولید مثل کنند؛ هیچ کدام از سلولهای بدن اصلی بیکار نیستند، هر یک از آنها مأموریت خاصی دارد که در پوست، عضلات، استخوانها، ارگانها و غده ها

انجام وظیفه می کنند. شاید من عقل ندارم و چیزی نمیفهمم، حالا شما به من بگویید این گوشت هـایی که ده ها کیلو از همه جای بدن مرده خوارها آویزانند به چه درد میخورند و کار آنها چیست؟

به ما میگویند گوشت، برنج ماهی تخم مرغ، عسل و سایر خوراک های «مقوی» بخورید تا برای انجام دادن کارهای سخت بدنی، کالری و نیروی کافی داشته باشید. حالا شما از آن آقایان و خانم هایی که در موقع سوار شدن اتوبوس دستشان را بلند میکنند از دو طرف در اتوبوس محکم میگیرند و یک دنیا زحمت می کشند تا بتوانند خودشان را یک پله بالا بکشند بپرسید آیا چرا آنها از این غذاهای «مقوی» نمی خورند که نیروی بیشتری داشته باشند؟ ببینید آنها چه جوابی به شما خواهند داد. من نمی دانم این آقایان زیست نشناس کی باید یک ذره عقل داشته باشند تا این واقعیات بسیار ساده و روشن را درک کنند.

حالا ببینیم اصلاً بیماری چیست و به چه چیزی باید بیماری گفت؟ در استعمال کلمه ی بیماری یک اشتباه عمیق وجود دارد که لازم است من اینجا تشریح نمایم. وقتی پای یک نفر درد می گیرد یا او دل درد یا سردرد احساس میکند و یا تب میکند می گویند این آدم بیمار شده کـه ایـن درست نیست. اصل بیماری همین سه وضعیت یعنی تجمع مواد سمی، تجمع سلولهای زائد و کمبود سلول های متخصص میباشد. بنابراین همه ی مرده خوارها بدون استثناء از نوزاد یک روزه گرفته (که در رحم مادر با خوراکهای مرده تغذیه نموده است) تا اشخاص صد و پنجاه ساله به آن مبتلا هستند. پس همه ی مرده خوارها بیمارند. مادران بی خبر این بیماری وحشتناکی را که باعث همه مرگ و میرهای کنونی می باشد در آشپزخانه میپزند و به زور وارد بدن بچه های خود میکنند.

حالا شما از من خواهید پرسید: پس آن چیزی که آدمی را ماه ها و حتی سال ها در رختخواب نگاه میدارد بیماری نیست، پس چیست؟ جواب من این است: آن ناراحتی هایی که مرده خوارها گاه به گاه احساس میکنند و به آن بیماری میگویند، بیماری نیست بلکه علایم مقاومت بدن در مقابل بیماری اساسی است. به عبارت دیگر مبارزه بدن اصلی است در مقابل مواد بیگانه یعنی خوراک های مرده و بدن دروغی. وقتی مرده خوارهای گمراه خوراک های مرده و بیماری زا را حریصانه به بدن خود تحمیل می نمایند، بدن اصلی آنها به تنگ آمده، گاه به گاه به مبارزه برمیخیزد تا یک قسمت از این مواد مضر را از بدن دور نماید. او به توسط استفراغ معده را خالی میکند، با اسهال روده ها را پاک می کند، یک قسمت از سلولهای زائد و سموم را نیز حل نموده، از راه روده ها بیرون میراند؛ ضمناً چهار پنج روز هم اشتها را بند می آورد تا دستگاه گوارش بتواند مدتی به استراحت بپردازد و با این امر به صاحبش نشان میدهد که بدن اصلی او به این نوع خوراکی ها احتیاجی ندارد. این استفراغ، اسهال، تـب و غیره در واقع علامت بیماری نیست، بلکه علامت معالجه است که طبیعت گاه به گاه انجام میدهد تا قسمتی از بیماری اصلی را از بدن دور نماید، مرده خوارهای کوتاه بین معنی این را درک نمیکنند و به جای اینکه بگذارند طبیعت کار خود را به راحتی انجام دهد، به جای اینکه بگذارند جهاز هاضمه که ده ها سال متوالی سه چهار برابر آنچه لازم بوده کار نموده است چند روز نفس راحت بکشد، به جای اینکه مصرف مواد مرده و زهرآلود را از برنامه ی تغذیه ای حذف نمایند و با غذای طبیعی بیمار را تقویت نمایند، آنها سعی میکنند با صدها نوع سموم کشنده و سایر وسایل «علمی» جلوی مبارزه ی شفابخش طبیعت را بگیرند، خفه نمایند و با سوپ، جوجه، چلوکباب، شیر و عصاره جگر، نه اینکه بدن اصلی بلکه بدن دروغی (یعنی خود بیماری) را تقویت

نمایند؛ این مبارزه در مورد همه نوع «بیماری ها» در شکل های مختلف دیده میشود. تب و احساس درد، نشانه ی مبارزه ی بدن اصلی در مقابل میکروب ها و سموم مختلف میباشد.

هر دردی و هر بی نظمی ای که در هر ارگانی و یا هر قسمت دیگر بدن بروز می کند فقط کار سه عامل نام برده میباشد. زیست نشناسان مرده خوار برای خرابکاری هایی که مواد مرده در بدن انسان بـه وجـود می آورند هزاران اسم «علمی» اختراع نموده اند. هر یک از این خراب کاری ها نسبت به مکان، شکل ظاهری، درجه ی بی نظمی و غیره یک اسم مخصوص پیدا نموده اند. حالا ببینیم این خرابکاری ها به چه طریقی در بدن پخش میشوند. همان طور که سیلابی از کوه سرازیر میگردد و هر راه آزادی که جلوی خود میبیند به آن طرف روانه میگردد؛ همین طور هم وقتی یک آدم بی عقل در آشپزخانه مواد بیماری زا میسازد و وارد بدن خود میکند، این مواد به هر طرف بدن که راه آزاد یا جای ضعیف پیدا می کند، به آن طرف میشتابد. گاهی این مواد مرگ آور در سر راه خود یک ارگان مناسب و ضعیف انتخاب میکنند و خرابکاریهای خود را در آنجا متمرکز ساخته، ارگان مزبور را از کار می اندازد. این طور موارد مرگ در سنین یک، پنج، ده تا بیست سالگی فرا میرسد. در موارد دیگر این خراب کاری ها در همه ی ارگانهای بدن پخش میشود و صاحب این بدن شانس آورده، نیمه زنده نیمه مرده تا هشتاد ـ نـود سـال عمر میکند. در نظر مرده خوارها این یک عمر خوب میباشد.

نباید پرسید که چرا بعضی ها به این بیماری و بعضی ها به آن بیماری مبتلا میشوند یا چرا یکی زود و آن یکی دیر میمیرد؛ این کار قانون خاصی ندارد. این بستگی به مصرف مواد مرده و زنده، شرایط وضعیت ارگانها، شرایط کار و فعالیت شخصی، درجه ی مقاومت ارثی و غیره و غیره دارد. فقط چیزی که مسلّم است و هیچ تردیدی ندارد این است که زندگی یک مرده خوار را نمیتوان حتـی بـرای یـک ساعت ضمانت نمود. وقتی کسی خوراک مرده را به دهان میگذارد، همان موقع باید فکر کند که ممکن است همین لقمه پیمانه را لبریز نموده و کار را به آخر برساند. او باید با این کار غیر عاقلانـه ی خـود هـر روز، هر ساعت و هر دقیقه انتظار مرگ را داشته باشد.

مرده خوارها این نوع بلاها را «بیماری های تمدنی» می نامند، بدون اینکه یک دقیقه متوجه حرف خـود بشوند و فکر کنند که چطور میتوان چیزی را که باعث مرگ میلیونها افراد بشر می شود تمدن نامید. آیا برق، یخچال، تلفن، اتومبیل، راه آهن، هواپیما، موزیک، اینها هستند که بیماری های تمدنی به وجود می آورند؟ البته که نه. آن چیزهایی که مرده خوارهای بی عقل، نشانه تمدن حساب میکنند مانند کارخانه های داروسازی، کالباس سازی، سیگارسازی، مشروب سازی، آشپزخانه ی گازی، دیگ های زودپز و هزاران نوع وسایل دیگر که مردم نیمه دیوانه اختراع نموده اند تا غذاهای طبیعی را به مواد سمی تبدیل نموده و نسل بشر را از این دنیا ریشه کن نمایند، نه فقط علایم تمدن نیست، بلکه بزرگترین بربریّت است که تا به حال انسان شناخته است.

دویست سیصد سال پیش در بیشتر موارد، مرگ آمدن خود را خبر میداد و آهسته بـه مـردم نزدیک می شد. حالا دیگر هیچ وقت خبر نمی کند. سابق سرطان و سکته قلبی بیماری های سنین بالا محسوب می شدند، ولی اکنون نوزادان با سرطان به دنیا می آیند و جوانان بیست- بیست و پنج ساله از سکته قلبی تلف می شوند. سابق در بیشتر موارد سکته به یک قسمت بدن اصابت میکرد ولی

اکنون در عرض پنج دقیقه کار را تمام می کند.

فکرش را بکنید هیچ عملی، هیچ ثروتی، هیچ قدرتی قادر نیست جلوی این بدبختی ها را بگیرد، به غیر از تعویض یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده که از اول زندگی برای موجودات تعیین شده است. نگاه کنید به این ساختمان های مجلل بیمارستان ها با این تشکیلات وسیع با دستگاه های «علمی» پیچیده با کنفرانس های رسمی با نطقهای جدی و طولانی، با کتاب های قطو، با داروخانه های معمایی، با آشپزخانه های مدرن، با پزشکان، با گروه پرستارها و فکرش را بکنید که این همه مسخره بازی های علمی نه فقط ارزش یک بشقاب غذای زنده را ندارد، بلکه وجود آنها با خوراک های مرده و داروهای سمی باعث کلیه بیماری ها و مرگ و میرها می باشد. اگر این پزشکان و پرستاران جوان و فریب خورده بدانند که با فعالیت غلط خود چه گناه وحشتناکی مرتکب میشوند، فوراً از آنجا فرار می کنند و برای جبران گناهان گذشته ی خود، بقیه ی عمرشان را برای خدمت به مردم از راه صحیح اختصاص خواهند داد. کسی که می خواهد درس خود را خوب یاد بگیرد آن را چندین مرتبه می خواند تا حفظ نماید و هیچ وقت فراموش نکند. چون درس زنده خواری یعنی فلسفه ی تغذیه و تندرستی، مهمترین درس ایــن دنیا می باشد، لازم است چند نکته ی آن که درجه ی اول اهمیت را دارد کاملا خوب حفظ گردیده وهمیشه و همه جا تکرار شود.

طبیعت قوانین خاصی دارد که روی همه ی چیزهای این دنیا نوشته است و اگر زیست شناسان مایلند واقعا کار مفیدی انجام بدهند باید این قوانین را خوب مطالعه نموده و مردمان را به راه صحیح هدایت کنند.

در این قسمت کتاب دیدیم که در بروز بیماریها سه عامل سلول های زائد، مواد سمی و کمبود سلول های اصلی، رل اصلی را بازی میکنند. وقتی ما جلوی جریان مواد مرده را می گیریم، سلول های زائد و مواد سمی حل شده، از بدن خارج می گردند؛ سلول های اصلی هم تقویت شده و به کار طبیعی خود مشغول میشوند. به این طریق علل اصلی بیماریها ریشه کن شده و خود بیماری ها نیز به کلی ناپدید میگردند. اما در موقع حل شدن سموم و سلولهای زائد، عکس العمل هایی در بدن ایجاد می شود که مردم بی تجربه معنی این عکس العمل ها را نمی فهمند و کاملا برعکس آن را تصور میکنند. همین اشتباه بزرگ، پایه ی همه ی اشتباهات دیگر علم پزشکی را تشکیل میدهد. در قسمت بعدی کتاب، راجع به این عکس العمل ها صحبت خواهیم نمود.

عکس العمل های شفا بخش

همان طور که گفتیم بیماری علامت مبارزه بدن در مقابل مواد بیگانه و مضر است کـه از بیرون وارد بدن انسان میگردد. وقتی این مبارزه در پای انسان صورت میگیرد میگویند پای فلان کس درد می کند. همین طور هم برای سردرد، دل درد، کمر درد و غیره همین حرف را می گویند. دلیل همه دردها و بیماریها یکی است، یعنی همین سه عامل ذکر شده که در جاهای مختلف بدن دردهای مختلفی ایجاد می کند. باید گفت که مسأله ی میکروب اصلاً مطرح نیست چون میکروب عامل بیماری نیست، عاملین اصلی بیماریهای عفونی، سلول های زائد هستند.

وقتی از خوراکهای مرده سم به قدری زیاد تولید میشود که بدن نمیتواند آن را در خود جا بدهد یا با

ادرار بیرون براند و در جریان خون باقی میماند، انسان دل درد، سردرد و دردهای دیگر احساس میکند. وقتی با یک دلیل نامعلوم مانند تغییر غذا، آفتاب گرم، باد گرم، فعالیت بدنی و غیره یک قسمت از سموم انباشته شده حل می شود، شخص درد احساس میکند. این که مردم کوته بین بیماری نام گذاشته اند علایم مختلف بیماری اصلی میباشد، این درد کار بدن اصلی است که جیغ میزند و کمک می طلبد، ولی پزشکان کوتاه بین عوض اینکه دلیل اصلی بیماری را پیدا نموده و برای آن یک چاره ی اساسی بیندیشند، با چند مسکن این صدا را خفه می کنند و روی سموم موجود، سموم تازه اضافه می کنند.

حالا از شما خواهش میکنم این قسمت را با دقت بخوانید و خوب به یاد بسپارید و هیچ شکی در آن نداشته باشید. وقتی کسی خوراک های مرده را کنار گذارده و غذای طبیعی مصرف می نماید، این غذا اثرات شفادهنده ی خود را بلافاصله نشان میدهد. غذای طبیعی خوراک های مرده و هضم نشده را که در معده و در روده ها سرگردانند و همچنین سمومی را که در جریان خون در گردش است فوراً جمع نموده و از بدن خارج می سازد. شخص در معده و روده های خود ناراحتی هایی مانند گاز، اسهال و غیره احساس میکند. او اگر از اصل جریان خبر نداشته باشد خیال میکند که غذای طبیعی به او ضرر رسانده است. این حرف واقعاً مسخره است. چیزی که آدمی را مریض نماید نباید طبیعی نامید. عده بی شماری از مردم که این مطلب را خوب مطالعه نمینمایند به من می نویسند: «ما زنده خواری را امتحان کردیم و دیدیم که غذای طبیعی با بدن ما سازگار نیست، ول کردیم.»

سمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده و مثل ماده ی سریشمی (*Colloid*) میباشند، بعد از هفته ها شروع به حل شدن می کنند. اما آنهایی که ده ها سال پیش در بدن وارد شده و مثل سنگ سفت گردیده اند، سالها طول میکشد تا تدریجاً و به نوبت نرم شده، به حالت سریشمی برگردند و سپس حل شده و از بدن دفع گردند. بیشتر دردهای شدید که مرده خوارها در بعضی جاهای بدن احساس میکنند، کار این مواد سریشمی میباشد. تا موقعی که اینها کاملاً آب نگردیده اند نمیتوانند از پرده های ارگان ها عبور نموده، داخل جریان خون بشوند و از بدن دفع گردند و در مدتی که این ها در بندهای استخوان ها یا در عضلات در حرکتند، موجب دردهای شدید می گردند.

این نوع عکس العملهای بدن در مقابل مواد بیگانه که مردم بیماری نام گذاشته اند، هم در موقع مرده خواری و هم در موقع زنده خواری مشاهده میگردد، ولی این کار در شرایط کاملاً مخالف همدیگر انجام میگردد؛ موقع مرده خواری سم دائماً از بیرون وارد بدن میشود که یک قسمت آن مطابق امکانات بدن دفع میگردد و باقی آن در یک جای بدن انباشته میشود، اما در موقع زنده خواری هیچ گونه سمی از بیرون وارد بدن نمی گردد، بلکه سمومی که در موقع مرده خواری در بدن جمع شده بود تدریجاً بیرون رانده میشوند. این جریان به این معنی میباشد که در شرایط مرده خواری بعد از هر حمله انسان ضعیف تر و بیماری او عمیق تر میگردد ولی در شرایط زنده خواری بعد از هر حمله، یک قسمت از بیماری اصلی بیرون رانده میشود و شخص سالم تر و نیرومندتر می گردد.

اشخاصی را میشناسیم که (عده آنها زیاد است) می گویند: «معده ی من ضعیف است و هیچ میوه ای نمی توانم بخورم، همین که قدری میوه یا سبزی میخورم مریض میشوم.» او نمیداند که همین میوه

او را نه اینکه مریض نمیکند، بلکه فوری عکس العمل شفابخش را شروع میکند که معده و روده های او را پاک نموده و او را از بیماری نجات میدهد؛ این شخص همیشه بیمار است، او بیمار است برای این که میوه نخورده است. او بدون این میوه و سبزی هم همیشه سوء هاضمه دارد. بدن او دائماً در مبارزه است. گاه به گاه اشتهای او را بند می آورد که معده ی او را از خوراکهای زهرآلود خالی کند و به او بفهماند که به این نوع خوراکها احتیاج ندارد. ولی شخص معنی این را نمی فهمد، همین که فرصت پیدا کرد دو برابر قبل میخورد. اگر این شخص پیش همه ی دانشمندان، زیست شناسان و پزشکان مرده خوار برود و بگوید فلان میوه به من ضرر میرساند چکار کنم؟ آنها همه با یک زبان جواب خواهند داد: «اگر می بینید که ضرر میکند نخورید.» یک نفر از اینها پیشنهاد نمیکند: «حالا امتحان کنید ده روز فقط این میوه را بخورید و ببینید چه میشود.» البته آنها هیچ وقت این حرف را نمی گویند از ترس اینکه ممکن است این میوه آدمی را بکشد، ولی هیچ وقت فکر نمیکنند که ممکن است گوشت و خوراک های مرده و دارو باعث مرگ مردم بشود.

حالا اگر من بگویم که این اشتباه خیلی کوچک باعث جنگ های جهانی و همه ی کشتارهای کنونی می باشد، مردم کوته بین به من میخندند، همین طور که چهارصد و پنجاه سال پیش به کپرنیک میخندیدند؛ وقتی او میگفت که زمین حرکت میکند، همه میگفتند چطور زمین حرکت می کند وقتی با چشمان خود میبینیم که زمین زیر پای ما ثابت ایستاده است؟! اکنون هم فلان شخص می گوید چطور میوه ضرر نمیکند وقتی من میبینم که ضرر میکند، همین که میخورم اسهال می گیرم و یا اینکه بین میوه خوردن یا نخوردن و جنگ چه رابطه ای باید وجود داشته باشد؟ ولی من میگویم و تکرار میکنم که نه فقط رابطه ای وجود دارد، بلکه یگانه دلیل کلیه جنگها میباشد. مردم همدیگر را میکشند برای اینکه یک لقمه نان مرده و گوشت زهرآلود بیشتر به چنگ بیاورند، به ضیافتهای سیاسی وارد شوید و ببینید چه پولهایی خرج نموده اند تا این همه مواد سمی جمع کنند و آنها را به عوض غذا روی میز چیده اند یا به سرزمینهای آسیایی گشت بزنید و مشاهده کنید که چطور میلیونها تن غذای فشرده و ارزنده مانند برنج را اول صاف نموده و سپس کشته، به تفاله برگردانده اند و به جای غذا جلوی میلیونها مردم گرسنه گذاشته اند.

اگر این آقا که بنیادش ضعیف است و همیشه سوء هاضمه دارد و رنج می کشد تصمیم بگیرد همین میوه را که از خوردن آن ترس دارد بخورد و چند روز عکس العمل شفابخش آن را تحمل نماید، او از بیماری خود به کلی نجات پیدا خواهد کرد. برای سریع نشان دادن چگونگی این عکس العمل های شفابخش بهترین نمونه، جریان سرگذشت بنده میباشد.

گمان نمیکنم کسی بیشتر از من گوشت خورده باشد. من غذا را فقط خوراک گوشتی حساب میکردم. بیشتر خوراک من ران سرخ کرده، مغز، جوجه، ماهی، تخم مرغ، کباب، کوفته، کتلت، خورشت های مختلف و از این چیزها بود. حتی پنیر، کره، ماست و شیر را هم غذای حسابی نمیدانستم و فقط به گوشت اعتقاد داشتم؛ به آن کسانی که گوشت، عرق و سیگار مصرف نمی کردند می خندیدم، آنها را بی عقل حساب می کردم. درست است که از میوه خوردن هیچ وقت ترس نداشتم ولی به آنها چندان اهمیتی نمیدادم. وقتی با خوراک های گوشت دار و چربی دار شکم خود را پر نموده، از خانه بیرون میرفتم، مادرم از عقب من را صدا میکرد:«پس میوه نمیخوری میروی؟» میوه را همیشه فراموش میکردم. به این طریق کار من از بچگی سم ذخیره نمودن بود. ولی من یکی از این

«خوشبخت ها» بودم که این سموم را به همه جای بدن پخش نموده بودم، یعنی ده ها نوع بیماری جمع نموده و تمام بدنم را پر از سم کرده بودم.

در بچگی همه نوع بیماریهای کودکی را پشت سر گذاشتم، سپس رماتیسم، سردرد، بی خوابی، یبوست، اسهال، سرماخوردگی های متعدد، آنژین، دو نوع تیفوس سخت، خناق، بواسیر سخت، نقرس، برنشیت مزمن، ترشی معده، تصلب شرائین، فشار خون، بی نظمی ضربان قلب و بالاخره ورم سخت پاها، تنگی نفس، پروستات و ناراحتی های بیشمار دیگر مرا به حالی انداخته بودند که در سن پنجاه و سه سالگی به لب گور رسیده و هر دقیقه منتظر سکته بودم؛ دو قدم راه میرفتم نفسم بند می آمد، خیال می کردم دیگر پیر شده ام. اگر بعد از قربانی دادن دو طفل بی گناهم عقل به سرم نرسیده بود اکنون خیلی وقت پیش استخوانهای من پوسیده بودند؛ ولی اکنون من از نو متولد شده ام و حالا می فهمم که زندگی واقعی چیست.

وقتی من مرده خواری را کنار گذاشتم، عکس العملهایی که در موقع حل شدن سموم ظاهر می گردد در اولین روزهای زنده خواری مشاهده ننمودم، شاید دلیلش این بوده که در بدن من سموم سفت شده و برای حل شدن وقت لازم داشت. در روزهای اول فقط گاز فراوان و درد شدید در روده احساس می کردم که اصلاً اهمیت نمیدادم. در عوض از همان روزهای اول سردرد، بی خوابی، ناراحتی های قلبی، سنگینی و ترشی معده تقریباً از بین رفت. کم کم شروع کردم به راه پیمایی که به زودی آن را به پنج شش کیلومتر در روز رساندم، تا ونک میرفتم و بر می گشتم. مخصوصاً تند راه میرفتم که سموم به حرکت بیفتند و حل گردند. احساس مینمودم که تمام بدنم در سموم غرق شده، سرم گیج می رفت، در گوش هایم با صدای بلند موزیک میزدند، ضربان قلب در مغزم طبل میزد، خون سیاه در نوک انگشتان دستهایم جمع شده و میخواست آنها را بترکاند.

بین سمومی که در بدن انسان خراب کاری هایی ایجاد میکنند، از همه مهمتر و خطرناک تر اسید اوریک میباشد. این سم وقتی در بندهای استخوانها و بیشتر از همه در شست پا جمع می شود و آن را از حرکت باز میدارد، نقرس نامیده می شود. فشاری که در موقع راه پیمایی به پاهای من وارد می آمد سبب شد که از همه زودتر اسید اوریک نقرسم حل شود. این جریان خیلی جالب است، آدم کاملاً احساس میکند که چطور سم وارد شست پا میشود و چطور از آنجا خارج می گردد. موقع مرده خواری وقتی سم جمع مینمودم و درد احساس میکردم این احساس را داشتم که یک نفر با چکش تق تق به شست پایم میزند و سم را در آنجا پرس میکند، ولی موقع زنده خواری که سم از آنجا خارج می شد احساس میکردم که درد (یعنی سَم) از آنجا مانند اشعه پی در پی بیرون میزند و به طرف بدنم پخش می گردد. جالب این بود که این دفعه درد مرا زیاد اذیت نمی کرد، بلکه در این درد یک راحتی دلپذیر احساس می نمودم. در موقع مرده خواری اگر کوچکترین حرکتی به شست میدادم از درد شدید ضعف می نمودم ولی بعد از مدتی زنده خواری هر قدر که آن را فشار میدادم دیگر هیچ اثری از درد احساس نمی نمودم. در اولین سال های مطالعه وقتی یک تکه گوشت برای امتحان میخوردم، بعد از چند ساعت اسید اوریک این گوشت وارد شست میگردید و چکش کار خود را از نو آغاز میکرد. دلیلش این بود که جای آنجا تازه خالی شده بود و مناسب ترین مکان برای پذیرفتن سم تازه وارد بود.

حالا این اول کار بود. همه جای بدن من پر از سم بود که لازم بود آن را از بدن دور سازم. شکی نبود که یک مقدار از این سم هر روز حل میشد و بدون این که ناراحتی های مخصوصی ایجاد کند از بدن خارج می گردید. با وجود این در سالهای اول زنده خواری، سالی یکی دو مرتبه و بعداً هر دو سه سال یک مرتبه قسمت عمده ی این سم ها زیر فشار غذاهای طبیعی یک مرتبه حل شده، به خون هجوم می آورد و مرا چند روز «مریض» مینمود. این طور موارد خودم را خسته و ضعیف احساس می کردم، زیاد میل به خوردن نداشتم، ادرارم آلوده، غلیظ و پررنگ و بدبو میگردید، بعضی موارد تب مختصر نیز همراه بود. من به این ناراحتی ها چندان اهمیتی نمیدادم و به کار و فعالیت خود ادامه میدادم، چون بـه دانایی طبیعت ایمان داشتم و میدانستم اینها عکس العملهایی هستند که طبیعت برای نجات من انجام می دهد. بعد از پایان هر عکس العمل، من خودم را ده سال جوانتر، قوی تر و سالم تر احساس می نمودم.

با اینکه من زیاد «چاق» نبودم *(٦٥ کیلو با ١٧٥ سانتی متر قد)* دوازده کیلو «لاغر» شدم. همه ی دوستان و آشنایان مرا دیوانه حساب می کردند که بر خلاف دستورات جدی این همه «دانشمندان»، پزشکان و سایرین، خودم را از پروتئین حیوانی و از خوراک های «مقوی» و «کامل» و «نیروبخش» محروم میسازم و به نیستی و نابودی می کشانم. متأسفانه عده ای از آن آدمهای «چاق» و «تقویت شده» که بیشتر از همه نسبت به من دلسوزی می نمودند، اکنون زنده نیستند که نتیجه کار را به چشم خود ببینند. سال های متوالی وزن بدنم بدون تغییر ماند تا بالاخره همین امسال بعد از آخرین عکس العمل (من این طور فکر میکنم) سه چهار کیلو به وزن من اضافه گردید.

قبل از شروع زنده خواری در نتیجه بیماری قلب، پاهای من ورم کرده بودند؛ ورم نرم و خطرناکی که وقتی انگشت در آن فرو میبردم، اثر انگشتم چند دقیقه باقی میماند. در سالهای اول زنده خواری ورم از شدت خود کمی کاست ولی تمام نشد، دو سه سال بعد یک دفعه شدت پیدا کرد که چندین ماه طول کشید. باید دانست که بیشتر موارد سم از هر راهی که وارد بدن شده، از همین راه هم بیرون میرود. اگر با سردرد وارد شده، با سردرد بیرون میرود، همین طور هم با پادرد و کمر درد و دل درد و از این قبیل. البته این قانون نیست، یک روز در کوهستانهای آبعلی زیر آفتاب گرم راه میرفتم، یک دفعه احساس نمودم که سرم گیج میرود؛ به زور خودم را به خانه رساندم، ورم پاها ظاهر گردید، ادرارم آلوده شد، سرگیجه مدتی ادامه پیدا کرد، هر وقت که با زمین سر و کار داشتم و سرم را بلنـد می نمودم، جلوی چشمانم سیاه میشد و نزدیک بود ضعف نمایم. با وجود این نیروی بدنی من هیچ وقت کم نشد. وقتی این عکس العملها را پشت سر میگذاشتم خودم را مثل یک جوان بیست ساله احساس می نمودم و ورم جزئی که همیشه داشتم یک درجه سبک تر می گردید تا بالاخره چند سال پیش آخرین دفعـه وجود خود را نشان داد و به کلی از من دست کشید.

از همه جالب تر عکس العملهایی بود که پیرارسال و پارسال در پاهای من به وجود آمد. سه سال پیش یعنی تقریباً بعد از سیزده سال زنده خواری در پاهای من از زانو به پایین، دردی مانند رماتیسم شروع شد که چندان اذیت کننده نبود ولی شبها نمی گذاشت راحت بخوابم، این درد جزئی هفت هشت ماه ادامه داشت تا یک روز که چمباتمه زده در باغچه مدتی با گلها مشغول بودم، موقع بلند شدن در نتیجه یک حرکت نامناسب ناگهان در زانوی راستم چنان درد شدیدی احساس نمودم که نتوانستم از جا تکان بخورم، مثل اینکه چیزی در زانوی من شکست، بعداً این درد به تمام پای من پخش گردید و

هفت هشت ماه طول کشید تا تدریجاً از شدت خود کاسته و ناپدید گردید؛ در این عکس العمل ادرار من از همه وقت دیگر آلوده تر شد، مثل اینکه قاطی با چرک بود که زیر شلوار مرا با رنگ زرد تند آلوده می نمود.

من البته کاملاً اطمینان داشتم که این همه عکس العملها کار طبیعت است که بدن مرا از سموم و بیماری خالی می کند، ولی تعجب من در این بود که فکر میکردم مگر چقدر سم جمع آوری کرده بودم که در مدت دوازده سیزده سال متوالی پی درپی خالی میشود و باز هم تمام نمیگردد. خیلی در این باره فکر نمودم تا بالاخره به یاد آوردم که در سن هجده سالگی پای راست من مخصوصاً در قسمت زانویم درد رماتیسم گرفته بود که دو سال مرا عذاب داد؛ حالا میفهمم آن سمومی که جلوتر از همه جمع و سفت گردیده است، دیرتر از همه حل میشود. رماتیسم مزبور سبب شده بود که پای راست خود را نمی توانستم مثل پای چپم تا نموده و به پشت برسانم و یا روی آن چمباتمه بزنم، مثل اینکه زیر زانویم چیزی بود که مانع این کار میشد. این همین اسید اوریک بود که پنجاه سال تمام آنجا را اشغال کرده بود. بعد از پایان عکس العمل، سم از آنجا بیرون رانده شد و اکنون پای راستم مثل پای چپم آزادانه حرکت میکند.

این نوع عکس العمل ها نزد مرده خواران نیز مشاهده میشود. این بیماری دیسک (Disk) صفحه مدور بندهای مفاصل نام دارد و سمومی که در بندهای مفاصل (بیشتر موارد در کمر و در ستون فقرات) قرار گرفته اند، گاهی در نتیجه یک حرکت غیر معمولی میشکنند، متلاشی میگردند و چنان درد شدیدی ایجاد میکنند که شخص از هر گونه حرکت باز می ماند. این درد را از دو راه کاملاً مخالف یکدیگر میشود از بین برد. یکی اینکه با پاک نمودن بدن از اسید اوریک توسط زنده خواری به خون امکان داده شود که در راه خود این سموم را شسته، در خود حل نموده از بدن بیرون براند و دیگری اینکه با خوردن گوشت ماهی و تخم مرغ فراوان، اسید اوریک خون را به قدری بالا ببرند که سم متلاشی شده، به طرف آن راه پیدا نکرده، به جای اولیه ی خود برگردد. این بستگی به عقل پزشک یا خود بیمار دارد که کدام یکی از این دو راه را انتخاب کند؟ آزمایش های طبی برای شناختن مقدار اسید اوریک در خون یا ادرار هیچ مفهومی ندارد زیرا هیچ کس قادر نیست تشخیص بدهد که این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد بدن شده یا از انبارهای بدن بیرون آمده است.
مهمتر از همه هیچ کس قادر نیست مقدار سمومی را که در بدن مرده خوارها انباشته شده را اندازه بگیرد.

بعضی از خوانندگان خیال میکنند که من از این عکس العملها خیلی رنج برده ام. عکس العمل هایی که می توان ناراحت کننده حساب نمود، همه اش پنج شش دفعه انجام گرفت که هر دفعه چهار پنج روز بیشتر طول نمیکشید؛ این همه اذیت بیست و پنج روزه در مقابل یک گریپ یا یک آنژین یا یک مرض عفونی دیگر که در تمام عمر مرده خواری ام گرفتار آنها بودم ناچیز میباشد. مخصوصاً که حتماً میدانستم چهار پنج روز ناراحتی اقلاً ده سال به عمرم اضافه میکند.

این عکس العملها تابع هیچ قانون خاصی نیستند؛ اینها بستگی به مقدار سموم انباشته شده و مکان آنها دارد. ممکن است این عکس العملهای شفابخش در بعضی اشخاص شدیدتر از یک مرض معمولی صورت بگیرد چون سمومی که در مدت ده ها سال تدریجاً جمع شده یک مرتبه حل می گردد. شدت

عکس العمل نشانه سنگینی بیماری و سرعت معالجه میباشد. نزد جوانهای بیست- بیست و پنج ساله که هنوز زیاد سم و سلولهای زائد جمع ننموده اند ممکن است عکس العمل به پنهانی انجام بگیرد، ولی نزد اشخاص سالخورده خیلی شدیدتر باشد. متأسفانه بعضی از مردم این مطلب را دقیقاً مطالعه نمی کنند و بعد از پنج روز یا یک ماه یا دو ماه از آغاز زنده خواری، وقتی عکس العمل شروع میشود، خیال میکنند غذای طبیعی به آنها ضرر رسانده، می ترسند و به پزشک مراجعه می نمایند. پزشک کوتاه بین آن علایم را که نشانه شروع بهبودی میباشد را مضر تلقی نموده، مریض را به مرده خواری بر می گرداند. گاه کار این کوتاه بینی به جایی میکا کشد که بعضی پزشکان به اغلب مراجعین مصرف میوه و سبزی زنده را شدیداً قدغن مینمایند. با این عمل وحشتناک آنها مردم را از غذای طبیعی محروم ساخته و به مرگ حتمی محکوم می نمایند. مخصوصاً آن کسانی که می ترسند میوه بخورند و تصور می کنند که میوه به آنها ضرر می رساند، بیشتر از دیگران احتیاج به میوه دارند، چون بیماری آنها به علت نخوردن میوه به وجود آمده است.

میخواهم یک نمونه ی خیلی تأسف آور از این کوتاه بینی ها را برای شما تعریف نمایم. یک آقای سی- سی و پنج ساله به اسم مظفری که در مؤسسه تبلیغاتی فاکوپا، پست مهمی داشت، دچار مرض قلبی می شود. از کمبود سلول های متخصص، رگها و دریچه های قلب او خوب کار نمی نمودند، به طوری که ضربان قلب او خیلی نامنظم بود. پزشکان یگانه چاره را در آن میدیدند که او به آمریکا برود و نزد یک جراح «معروف»، قلب را عمل نماید. این آقا بعد از خواندن کتاب من به زنده خواری پناه می آورد. در عرض دو ماه یا دو ماه و نیم در فعالیت قلب او چنان بهبودی به وجود می آید که پزشکان را به تعجب می اندازد؛ خود بیمار از این امر خیلی خوشحال بود. یک روز عکس العمل شفابخش، یعنی اصل جریان معالجه شروع میشود، اگر او چند روز تحمل نموده بود برای تمام عمرش از بیماری نجات پیدا کرده بود، ولی بستگان او که با زنده خواری شدیداً مخالف بودند دور او جمع می شوند و برای او پزشک می آورند. معلوم است پزشکی که نه در دانشگاه و نه در کتاب های طبی راجع به عکس العمل های شفابخش سخنی نشنیده یا نخوانده بود، وخامت وضع او را به غذای طبیعی نسبت داده و خوردن آن را ممنوع می نماید.

با متوقف ساختن عکس العمل، بیمار ظاهراً بهبود پیدا کرد و برای چند ماه حال او کاملاً رضایت بخش به نظر میرسید. بیمار چهار پنج کیلو از وزنش را هم که در موقع زنده خواری از دست داده بود، دو مرتبه به دست آورد؛ برای من کاملاً واضح و آشکار بود که این بهبودی موقتی نتیجه چند ماه زنده خواری بود که به زودی از بین خواهد رفت و وضع بیمار به کلی تغییر خواهد نمود، ولی همسر (آلمانی) و مادر و سایر همبستگان او طور دیگری فکر میکردند، آنها میگفتند:«دیدی که چه گفتیم؟ آخر یک انسان چطور میتواند با یک مشت گندم، بادام، خیار و گوجه فرنگی زندگی کند؟ دیدید که چطور با غذاهای «مقوی» بیمار فوری به حال آمد؟» خود آقای مظفری یک جوان خیلی نازنین یک روز به من گفت:«من و تمام فامیلم خیلی پرخور هستیم، تمام فکر ما این است که هر چه می توانیم خوراکهای لذیذ و خوشمزه درست کنیم و بخوریم و از آنها لذت ببریم. ما معنی زندگی را در ایـن میدانیم.» در موقع زنده خواری مادر او گفته بود:«من با این کار موافق نیستم؛ چرا خودت را از این خوراک های لذیذ محروم میسازی؟ تو بخور و بمیر.» همین طور هم شد، او خورد و مرد. ماه ها بعد وقتی حال او رو به وخامت گذاشت، او را به آمریکا برده و به دست

معروف ترین قصاب سپاردند. بیچاره جوان زیر چاقوی این جلاد در عرض چند دقیقه جان خود را برای «افتخار» علم پزشکی فدا می نماید و در این دنیای «متمدن» برای مجازات این گونه جنایت های علنی، هیچ قانونی وجود ندارد.

همسر من که از من هفت هشت سال جوانتر است و مثل من پرخور نبوده، باز هم بیماری های بیشماری مانند بیماریهای قلبی، سرماخوردگی ها، آنژین، آپاندیس، سوء هاضمه، دردهای نشناخته در قسمت سینه و شکم و چند تا ناراحتی دیگر داشت. او چند عکس العمل مانند سرگیجه، ناراحتی های قلب، درد و ورم پاها و غیره را گذراند که شبیه به عکس العملهای من بودند ولی کمی سبکتر.

قدغن کردن غذای طبیعی برای مردم، بزرگترین جنایت میباشد

به طوری که گفته شد بیشتر بدبختیهای بشر در نتیجه کوتاه بینی زیست شناسان مرده خوار می باشد. آنها فقط علائم ظاهری و موقتی هر چیز را در نظر میگیرند و به معنی باطنی و اساسی این علائم پی نمی برند.

آن عکس العمل های شفابخش که در موقع خوردن سبزیجات و میوه جات زنده نزد اشخاص بیمار مشاهده می گردد، پزشک کوتاه بین مضر تشخیص میدهد و خوردن غذای طبیعی را سخت قدغن می نماید، یعنی آنها را محکوم به مرگ تدریجی با گرسنگی مینماید. این وحشتناک ترین جنایتی است که یک پزشک کوتاه بین مرتکب میشود. او همین حکم را برای عزیزان خود نیز صادر مینماید. او آنقدر به علم و دانش خود اطمینان دارد که گوش های خویش را محکم میگیرد و نمیخواهد حتی حقیقت را بشنود.

اگر بیمار دستورات این پزشک را صد درصد مراعات نماید، چند ماه بیشتر عمر نخواهد کرد. میلیونها افراد بشر از روی این کوتاه بینی تلف میشوند، البته این دستورات را همه ی مردم صد درصد به اجرا نمی گذارند زیرا در لابه لای خوراکها همیشه از راههای غیر قابل مشاهده مقادیری غذای زنده به بدنهای آنان میرسد و به این دلیل است که سالها زنده میمانند و متأسفانه عمر تیره بخت خود را در آستانه ی مطب ها و داروخانه ها مدتی می گذرانند تا دیر یا زود در این راه جان بسپارند.

خود من، یک پدر بدبخت، دست دو بچه ی مانند فرشته ی خود را گرفته، شانزده سال تمام در ایران، فرانسه، سوئیس و آلمان در آستانه ی مطبها و بیمارستانها و داروخانه ها سرگردان بوده؛ هم بچه ها و هم دارایی خود را از دست داده ام، فقط به جهت اینکه آقای پزشک از اولین روزهای زندگی بچه ها دستور داده بود که به آنها سبزیجات و میوه جات زنده و طبیعی نخورانم.

آیا این پزشک در مرگ نورچشمی های من هیچ گناهی نداشت؟ آیا آن دکترها که می خواستند بدن بچه هایم را که از گرسنگی حقیقی روز به روز ضعیف تر و ناتوان تر می شدند، با غذاهای «مقوی» و داروهای «مؤثر» معالجه نمایند، هیچ گناهی ندارند؟ آیا این پزشکانی که اکنون هم کودکان ضعیف و ناتوان را از خوردن میوه جات محروم میسازند، اگر بعد از خواندن این جملات باز هم به این اعمال نادرست خود ادامه بدهند هیچ گناهی نخواهند داشت؟

ضمن این شانزده سال گشت و گذار من سعی نموده ام معما را به تنهایی حل کنم. چون به پنج زبان خارجی آشنایی داشتم، شروع به مطالعه ی کتابهای علمی نمودم؛ در این کتابها و دائرة المعارف ها هیچ جا به ارزش غذای طبیعی و یا ضرر پخت و پز و علل اساسی بیماریها اشاره ی قابل توجهی نشده بود. همه جا فقط از علائم بیماریها، از راه تشخیص دادن آنها و از پنهان کردن این علائم ظاهری به وسیله ی مواد شیمیایی و خوراکیهای «مقوی» سخن میرفت.

در دوازدهمین سال جستجو روزی یک کتاب آلمانی به دستم افتاد که اولین دفعه به ارزش غذای طبیعی و راجع به ضررهای مواد پخته آشنایی پیدا کردم، اسم این کتاب «**بیماری های تغذیه ای**» و مؤلف آن بیرخر بنر *(Bircher Benner)* سوئیسی میباشد. بعد از خواندن این کتاب چشم های من یک مرتبه باز شد و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه هایم گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه ی مصرف خوراکی های مرده و داروهای سمی بوده است.

برای شخص روشن بین، فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده ای میباشد. بچه ی یک مرده خوار معمولاً با بدن ضعیف به دنیا می آید، شیر مادری که از خوراکی های مرده حاصل می گردد غیر طبیعی، سنگین، چربی دار و مضر است. معده ی بچه نمیخواهد این خوراک مضر را قبول نماید و چون در این بچه سلول های زائد (یعنی بدن دروغی) هنوز به خوبی پرورش نیافته است تا این خوراکهای غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف نماید، معده ی بچه این خوراکها را رد میکند. سپس سوء هاضمه، بی میلی، اسهال، بی خوابی عرق کردن، عصبانیت و غیره پی در پی نزد بچه ظاهر میگردد. در این بی نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد، اینجاست که پزشک «تیزبین» بزرگترین کشف «علمی» خود را آشکار می سازد، علت این همه ناراحتیها را پیدا می کند و مصرف انگور و همچنین سایر خوردنیهای زنده را منع مینماید.

معلوم است که عاقبت این کار به کجا می انجامد. حال کودک روز به روز بدتر می گردد و صدها نوع ناراحتی های تازه مانند گریپ، آنژین، آلرژی، سردرد، دل درد، زکام، سرفه، تب مزمن، یرقان و غیره یکی پس از دیگری ظاهر میگردند؛ خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلول های اصلی همه ی عضوهای بدن به طور ناقص کار میکنند و میکروب های معمولی بدن از ناتوانی سلول های زائد سوء استفاده نموده و به فعالیت های خرابکارانه دست می زنند.

بچه های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره در این خیال بودیم که در این دنیای «پیشرفته» با وجود این «دانشمندان معروف» با وجود این بیمارستانهای «مجهز» و در این داروخانه های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر است این همه ناراحتی ها را خاتمه دهد و فقط لازم میباشد اسم این داروی معجزه آسا را شناخت و به دست آورد.

این بود که ما از این در به آن در، از این دکتر به آن دکتر، از این شهر به آن شهر و از این پایتخت به آن پایتخت رو نهادیم تا این دارو را پیدا کنیم.

در عرض این شانزده سال صدها نوع آزمایش انجام گرفت، صدها پزشک عوض شد، صدها نوع دارو آزمایش گردید و مانند یک قانون همیشه «غذای مقوی» یعنی کباب، راسته، سوپ جوجه، جگر، تخم مرغ، شیر، کره، عسل و ... تجویز می گردید.

اول پسرم را به پاریس بردم و به بیمارستان معروف آمریکائیان سپردم. اصلاً این «دانشمندان سرشناس» برای بچه های من چه کارهایی می توانستند انجام بدهند؟ اصلاً کار ایشان چه بود؟ صدها نوع آزمایش های طاقت فرسا برای بالا بردن حساب بیمارستان، غذای مرده، گندیده و زهرآلود و از همه بدتر صدها نوع داروهای سمی، یعنی عین موادی که برای کشتن و از بین بردن یک انسان لازم می باشد. در آن موقع کرتیزون، اوریومیسین، ترومیسین و سایر سموم مخوف را تازه اختراع کرده بودند. این است که پزشکان با این مواد کشنده افتادند به جان پسرم تا هر چه زودتر او را از پای در بیاورند. در این جنب و جوش از غذاهای طبیعی و زنده نه خبری و نه صحبتی بود. اکنون هم همین وضع وحشتناک و هولناک در همه ی بیمارستانهای دنیا حکم فرماست.

هیچ وقت نمیتوانم فراموش کنم آن دو خاطره ای که همیشه در ذهن من باقی مانده است. در پاریس روبه روی پنجره ی هتل ما دکان میوه فروشی بود که گلابی و هلوی خیلی درشت و عالی داشت. پسر ضعیف و بیچاره ی من هر چه خواهش کرد که چند تا هلو و گلابی برایش بخرم، نخریدم ولی در عوض کمپوت های جعبه ای همیشه صندوق صندوق وارد خانه ی ما میشد. دفعه ی دیگر برای گذراندن تابستان در ونک باغی اجاره کرده بودیم؛ بچه ها از درخت بزرگی که بالای سر ما بود گردوی سبز پایین میریختند. من برای هر یک از این گردوها یک تومان پول میدادم و از دست بچه ها می گرفتم تا آنها این گردوهای «مضر» را نخورند و حال اینکه این یگانه ماده ی نجات دهنده ی آنها بود. بیچاره پسر من زیر همین درخت از گرسنگی واقعی کم کم تحلیل رفت و مانند یک شمع تدریجاً سوخت و خاموش گردید.

حالا مردم از من می پرسند که چگونه این بچه بدون هیچ غذای طبیعی توانسته است ده سال عمر نماید؟ البته آدمی هر چه سعی کند که هیچ غذای طبیعی نخورد نمی شود. بچه های من هم گاه به گاه یک سیب یا یک پرتقال یا کمی طالبی و هندوانه و غیره می خوردند و ضمناً در بعضی موارد در نتیجه ی خوب طبخ نشدن غذا، عده ای از سلولهای غذایی کشته نمی شدند و ارزش غذایی خود را نگه میداشتند، ولی این مقدار کم غذای طبیعی قادر نبود سلامتی ایشان را تأمین نماید و فقط رنج و مشقت آنها را طولانی تر نمود.

موقعی که پسرم را از دست دادم، دخترم هشت ساله بود. همین علائمی که پسرم داشت در او هم گاه به گاه و به مراتب سبک تر دیده میشد. از ترس اینکه مبادا او هم به حال برادرش دچار شود، تصمیم گرفتم هر چه زودتر او را به خارج برده و جلوی مرض را بگیرم. من از کجا می دانستم که با دست خویش دختر بیچاره ام را میبرم و به دست میرغضب میسپارم.

ما او را به هامبورک بردیم و به یک بیمارستان معروف سپردیم. آنها همه گونه آزمایش هایی که در اختیارشان بود انجام دادند. حتی استخوان هایش را سوراخ نموده و مغز آن را برای آزمایش در آوردند، ولی هیچ گونه به اصطلاح عاملی پیدا ننمودند. بعد از اینکه از همه طرف ناامید شدند، بچه را به یک بیمارستان مخصوص کودکان تحویل دادند. این بیمارستان آنشار هوهه *(Ansharhohe)* نام داشت و پزشک آن بـه نـام ولفگانگ تیلینگ یک انسان وحشی و بی رحم بود؛ او کلیه ی آزمایشهایی که قبلاً بارها انجام گرفته بود را از نو شروع کرد، ولی موفق نشد میکروبی، عاملی و یا سببی برای تب مزمن کودک کشف نماید. اصلاً آنها چه عاملی میخواستند پیدا کنند وقتی این عامل

همین میکروب هایی بودند که در بدن همه کس و همه وقت موجودند، ولی در بدن ضعیف، یاغی میشوند و شروع به خراب کاری می کنند. اگر یک عامل دیگر هم پیدا می کردند مگر غیر از این بود که باید همین آنتی بیوتیک ها را می دادند که هر روز بچه ی من مصرف می نمود که نه تنها نتیجه ی مثبتی نمی داد، بلکه آشکارا ضرر هم می کرد.

هنگامی که دخترم را به هامبورک بردم، او مثل هزاران بچه ی دیگر یک بچه ی ضعیف معمولی بود که گاه به گاه تب مزمن هم داشت. در حدود ۳۷ الی ۳۷/۵ درجه که اگر کسی زیاد دقت نمیکرد متوجه نمی شد. ولی این پزشک بی رحم در عرض یکی دو ماه با رویه ی وحشیانه ی خود، بچه ام را به آستانه ی مرگ رسانید. هر دفعه که از بچه خون میگرفت یا یک آزمایش خسته کننده می کرد تب دخترم بالاتر میرفت، هر چه تب بالاتر می رفت او مقدار آنتی بیوتیکها را افزایش میداد، هر چه آنتی بیوتیک ها را زیادتر میکرد به همان اندازه هم تب بالاتر میرفت که بالاخره به ٤١ درجه رسید و دیگر هفته ها از ۳۹ درجه پائین تر نمی آمد. اکنون رفته رفته برای مردم آشکار میگردد که میکروبها دقیقه به دقیقه تولید نسل میکنند و در مقابل آنتی بیوتیکها مقاومت پیدا میکنند و به آنها اعتناء نمیکنند ولی از طرف دیگرسلول های بدن مسموم میشوند و مقاومت آنها در مقابل میکروبها روز به روز ضعیف تر می گردد.

من آشکارا میبینم که این آزمایش ها و داروها به ضرر دخترم تمام میشود ولی چکار بکنم، اگر او را به یک بیمارستان دیگر آنجا هم همین کارها را از نو شروع میکنند. من دوازده سال است که این تجربه را دارم. اگر به تهران برگردانم، پس برای چه او را آورده ام؟

این آدم بی رحم هم هیچ ملاحظه ندارد. او بدون اعتناء به خواهش های یک پدر، کودک مرا چون یک موجود آزمایشگاهی فرض کرده و برای بالا بردن صورت حساب و کامل کردن تجربیات شخصی خود، ده ها خرگوش و موش جمع میکند، تمام خون دخترم را بیرون میکشد و به آنها تزریق میکند، گویی با پرورش دادن میکروبها میخواهد نوع عامل را بشناسد. این «علم» است، چه می شود گفت، «علمی» که همه از پیشرفت آن تعریف میکنند...

بالاخره در نتیجه این مسمومیتها و خرابکاری ها، کلیه های دخترم خراب شد و نفریت مزمن ظاهر گردید، برای من کاملاً آشکار بود که اگر دخترم را نزد پزشکان نمیبردم و مرض او مثل سابق تدریجاً پیش می رفت، شاید بعد از ده پانزده سال هم به این حالت نمیرسید که این آدمیزاد بی رحم در عرض دو ماه رسانید.

آن وضعی که برای این دانشمندان اروپایی یک معما بود، امروز برای من مانند روز روشن و خیلی ساده می باشد. از کمبود غذای طبیعی، عضوهای بچه خوب کار نمی کردند؛ از ناتوانی سلول های بدن، میکروب های درونی همیشه در فعالیت مضر بودند و سمومی که همه روزه توسط خوراک های مرده و داروهای سمی به بدن او وارد میشدند همیشه مسمومیتهای مزمن به وجود می آوردند. در حال حاضر باز هم همه روزه ده ها هزار کودک از این راه تلف میشوند و هیچ کس فکرش را هم نمیکند که مسئولین واقعی این مرگهای زودرس و بی موقع را در خود علم پزشکی جستجو نماید.

وضع دخترم به جایی رسید که آقای تیلینگ به من گفت:«اگر بچه را به این حالت بگذاریم، یک هفته بیشتر زنده نخواهد ماند، آخرین چاره این است که یا به مریض کورتیزون *(یک داروی خیلی*

خطرناک که روی پسرم نیز امتحان کرده بودند) بدهیم و یا بدنش را سوراخ کنیم *(Biopsic)*، یک تکه گوشت بیرون بیاوریم و آن را آزمایش نمائیم.» من با این کار شدیداً مخالفت کردم. در این موقع بود که کتاب بیرخر بنر به زبان آلمانی به دستم رسید که بعد از یک نظر کوتاه برای من در تاریکی چراغی روشن شد. با وجود اینکه من فقط چهار- پنج ماه زبان آلمانی را بدون معلم خوانده بودم، فوری فهمیدم که دلیل مرض بچه هایم تغذیه ی غیر طبیعی و مصرف داروها بوده است.

من مطلب را با همین پزشک در میان نهادم و او را مجبور نمودم که حقیقت را قبول کند. فوراً مصرف داروها و غذای مرده را قطع نمود و غذای زنده ی طبیعی را به میان کشید. از همان روز اول یک معجزه ی غیر منتظره ای پدیدار گشت. تب مریض از ۴۰-۴۱ درجه به ۳۷/۵ درجه پائین آمد، چشمان دخترم باز شد، او که قادر به حرکت نبود، در رختخواب نشست و روز سوم زنده خواری، حالش بـه کلی بهبود یافت.

من که این وضع را دیدم به خود گفتم (مادر بچه هم با من بود) در منزل بهتر می توانیم بچه را تغذیه نماییم. این بود که روز چهارم زنده خواری او را به اتاقی که در یک منزل اجاره کرده بودیم آوردیم، مقدار ادراری که در بیمارستان روزی از ۲۰۰ میلی لیتر تجاوز نمی کرد، در منزل به ۲ لیتر یعنی به ده برابر رسید. چند روز بعد وقتی آقای تیلینگ برای ملاقات دخترم درب اتاق ما را کوبید، دختر من دوید و درب را باز کرد و دکتر را در شگفت انداخت.

این دکتر بی انصاف از ترس این که مبادا از اعمال پست و غیر انسانی او شکایت بکنیم با بهانه های پوچ و بی منطق حاضر نشد پرونده های دخترم را به ما تسلیم نماید. به منظور اینکه با رویه ی بیرخر بنر از نزدیک آشنا شوم، بچه را به زوریخ بردم و بیست و پنج روز در آسایشگاه نامبرده نگه داشتم. متأسفانه خود بیرخر بنر فوت کرده بود و آسایشگاه را فرزندانش اداره میکردند. از زنده خواری صد درصد کامل خبری نبود. آزمایشگاه داشتند، آشپزخانه داشتند، درست است که غذای زنده زیاد مصرف می کردند و گوشت در میان نبود ولی مصرف خوراک های مرده، لبنیات و ویتامین های مصنوعی معمول بود.

این ها بود که مرا به اشتباه انداخت. آن موقع مطالعات شخصی من درباره ی زنده خواری تازه شروع می شد. من هم مثل بیرخر بنر و سایرین خیال می کردم که زنده خواری را باید موقتاً فقط برای معالجه به کار برد. عقیده داشتم که اگر بچه را به حال خود بگذارم، کمی میوه زیادتر بدهم، کمی گوشت کمتر بخورانم و گاه به گاه چند قرص ویتامین هم به او بدهم، همه چیز به حالت عادی در خواهد آمد؛ هنوز نمی دانستم که ویتامین مصنوعی هم مثل سایر داروها یک سم کشنده است. چون بچه من بعد از برگشت به تهران سالم به نظر می آمد، بازی می کرد، شنا می نمود و به مدرسه می رفت، دیگر عقلم نمی رسید که برای همه ی بیماری ها مخصوصاً برای بیماری های کلیه ها فقط به زنده خواری صددرصد میتوان اطمینان نمود. بعد از یکی دو سال، نفریت مزمن تدریجا رو به وخامت گذاشت و سال چهارم پس از بازگشت از اروپا دخترم را از دست دادم . آن کودکانی که امروز در نقاط مختلف دنیا با زنده خواری کامل بزرگ میشوند را بچه های خودم به حساب می آورم .

اکنون موقع آن فرا رسیده که چشم همه ی مردم را باز کنیم و به آنها بفهمانیم که تجویز و تأکید

خوراک های مرده و مواد شیمیایی به مردم و مخصوصاً منع نمودن غذاهای طبیعی به آنها، وحشتناک ترین گناه است؛ این زیست نشناسان بیچاره خبر ندارند که با این رویه متضاد از همه بیشتر به خود و به فرزندان عزیز خویش صدمه میرسانند.

زیست نشناسان مرده خوار، سیاه را سفید و سفید را سیاه میبینند

کوته بینی زیست نشناسان مرده خوار طوری نیست که فقط نتوانند چیزی را خوب ببینند یا تشخیص بدهند، بلکه خیلی بدتر از این میباشد. آنها بیشتر موارد خوب را بد و بد را خوب تشخیص می دهند، سفید را سیاه و سیاه را سفید میبینند، مضر را مفید و مفید را مضر حساب میکنند؛ من در اینجا چند نمونه از آنها را ذکر میکنم:

مثلاً طبیعت حتماً لازم دانسته که در همه ی غذاهای طبیعی مقداری سلولز قرار داده است. ما میدانیم که سلولز هضم نمیشود و از روده ها دفع میگردد. اگر غذا سلولز نداشته باشد و تماماً هضم بشود، روده ها خالی مانده و به هم می چسبند، ولی اگر در غذا به مقدار کافی سلولز باشد، روده ها به حرکت در میآیند و در تمام مدتی که سلولز از روده ها عبور میکند، غذا تدریجاً از آن جدا شده و از جدار روده ها وارد خون می گردد.

حالا ببینیم وضعیت تغذیه ی مرده خوارها از چه قرار میباشد؟ نان سفید و برنج سفید ابداً سلولز ندارند، سلولز آنها در سبوس گندم و برنج مانده است. شکر هیچ سلولز ندارد، سلولز آن در چغندر مانده است. همچنین کلیه ی خوردنیهای حیوانی از سلولز محرومند چون سلولز آنها در پوست، مو، استخوان، روده و اعصاب حیوان مانده است. به این جهت مرده خوارهایی که بیشتر از این نوع مواد مصرف می کنند، دو سه روز و حتی هفته ای یک مرتبه نمیتوانند روده های خود را خالی نمایند، بنابراین علت یبوست فقط و فقط کافی نبودن سلولز در غذا می باشد.

خوانندگان گرامی حتماً تصدیق خواهند کرد که تشخیص این امر بی اندازه ساده و آسان می باشد، ولی خیال نمیکنم که تا به حال کسی این حرف را از دهان یک پزشک شنیده باشد. آن مقدار کمی تفاله که از برنج، نان و گوشت باقی میماند، مثل سنگ سفت میشود و در یک گوشه ی روده گیر میکند. اگر شخصی از یک غذای «مقوی» (مقوی برای خرابکاری) زیاد بخورد، قسمتی از این مواد در روده ها می ماند، فاسدتر می گردد، روده ها را می خراشد و خون و بلغم بیرون می کشد. در این موقع اگر شخص کمی غذای طبیعی مصرف نماید، این غذا کلیه ی آشغال هایی را که در روده ها سرگردانند جمع نموده، بـا خود بیرون می برد و روده ها را پاک میکند تا شخص را از ناراحتی نجات بدهد. ولی مردم کوته بـین بـه خیال اینکه غذای طبیعی برای آنان مضر بوده اسم این حالت را اسهال و بیماری می گذارند و مصرف غذای زنده را منع می کنند و دستور میدهند فوراً برنج بخورد، یعنی همین ماده ای که روده های او را بـه این حالت انداخته است. اگر به این همه گفته ها اضافه کنیم که دیواره های روده ها بیشتر از یاخته هـایی تشکیل شده اند که از برنج به وجود آمده و مانند سیمانِ مرده لابه لا پائین میریزند، جریان امر برای همه آشکارتر می گردد.

این آقایان کوته بین روز و شب به مردم توصیه میکنند غذایی که سلولز دارد نخورند، گویی این نوع

غذا روده ها را اذیت میکند و از این قبیل حرفهای پوچ و خطرناک. آنها خبر ندارند که غذای سلولزدار، روده ها را بکار می گمارد، به آنها قوت میدهد و به هضم غذا کمک می کند؛ ولی غذایی که از سلولز محروم است، بالعکس روده ها را تنبل، مریض و ناتوان می سازد.

دفعه ی دیگر آنها توصیه میکنند غذای مرده خورده شود، گویی غذای مرده زودتر از غذای زنده هضم میشود. آنها باز هم نمیدانند که کلیه ی مواد حیاتی را که بدن انسان احتیاج دارد، خود آتش هضم می نماید، از بین می برد و فقط خاکستر غذا را باقی می گذارد. این بوی *«خوش آیندی»* که در موقع پخت و پز از آشپزخانه بلند می شود، همان مواد حیاتی است که به روی مردمان بی عقل خندیده و ناپدید می گردد. مرده خوارهای کوته بین خیال میکنند که یک کیلو سیب زمینی مرده و یک کیلو سیب زمینی زنده به یک اندازه ارزش غذایی دارند و چون سیب زمینی مرده زودتر هضم می شود باید آن را بر سیب زمینی زنده ترجیح داد. آنها خبر ندارند که سیب زمینی زنده یک غذای تمام عیار و کامل است ولی سیب زمینی مرده فقط تفاله ی غذاست و به جای یک بشقاب سیب زمینی مرده کافی است فقط یک دانه سیب زمینی زنده و همچنین به عوض یک نان سنگک کافی است فقط یک قاشق گندم زنده مصرف نمود.

همه ی مرده خوارها با سردرد آشنایی دارند ولی به ندرت کسی دلیل آن را میداند. سردرد علامت مسمومیت خون میباشد. آن سمومی که با خوراکهای مرده وارد بدن میشوند و موقتاً در جریان خون به گردش در می آیند تا محل ثابتی برای خود پیدا کنند باعث سردرد میشوند. پزشکان کوتاه بین به جای اینکه این سموم را از بدن خارج نمایند و یا از وارد شدن آنها به بدن جلوگیری کنند، با آسپرین یا کریسیدین و یا یک سم دیگر اعصاب را میکشند تا ما این درد را احساس نکنیم؛ یعنی روی سموم موجود، یک سم تازه اضافه میکنند و از این راه کثیف میلیاردها دلار پول به دست می آورند.

حالا بدتر از این، افرادی هستند که نسبتاً سالم اند، بدن آنها در مقابل سموم به مبارزه می پردازد، اجازه نمی دهد که آنها از طریق خون وارد ارگانها بشوند و آشیانه ای، منزلی برای خود درست کنند. این است که این افراد به سردرد شدید مزمن (میگرن) دچار میشوند. پزشک ظاهربین به جای اینکه مصرف گوشت، ماهی و از این قبیل مواد زهرآلود را قدغن نماید و جلوی این سموم را بگیرد (که برای مریض هم چندان خوش آیند نیست) به یک عمل کاملاً ابلهانه دست می زند. او جاری شدن سموم به بدن را افزایش میدهد تا خون بدن را مغلوب سازد، او مصرف مقدار زیادی کباب، مرغ، جوجه و ماهی را به مریض تجویز و تأکید می نماید تا مقدار سموم در خون به حداکثر برسد و بدن را مجبور سازد تا منازلی برای سموم تهیه نماید. در نتیجه خون از سموم خالی میگردد، سردرد «معالجه» می شود و در عوض سموم از خون به طرف ارگانها (عضوها) سرازیر میگردند، در آنجا محکم می نشینند، به حالت جامد در می آیند و نقرس، فشار خون و سنگهای مختلف در بدن به وجود می آورند. اینجا وجدان پزشک راحت است، او سردرد را «معالجه» نموده؛ حق خود را گرفته است و مریض بی چاره و از همه جا بی خبر از همه بیشتر راضی است، چون یک پزشک «با تجربه» او را توسط «لذیذترین غذاهای دنیا» معالجه نموده است. نود و نه درصد پزشکان از حقیقت اطلاعی ندارند، آنها خیال می کنند که به مریض کمک کرده اند و مرض او را معالجه نموده اند.

بارها از مردم می شنویم که می گویند فلان غذا را خوردم بدنم جوش زده یا به خارش درآمده و یا تب کرده ام و مریض شده ام و از این قبیل حرف ها؛ این پدیده ها را آلرژی نام نهاده اند. اینها کار سُمومی است که در بدن مرده خوارها در حرکتند. در بعضی موارد سمومی که در بدن خیلی زیاد می شوند، بدن سعی می کند یک قسمت از آنها را توسط مویرگها به طرف پوست راه بدهد تا از آنجا دفع نماید.

موقعی که یک مرده خوار، خرما یا توت فرنگی و غیره می خورد و بدنش جوش می زند، نه خود او و نه پزشک و نه زیست شناس از حقیقت امر خبر ندارند؛ همه تصور میکنند که توت یا خرما برای شخص زیان آور بوده است و او دیگر نباید این نوع غذاها را بخورد. هیچ کس عمیقاً فکر نمیکند که خرما یا توت غذای طبیعی و خیلی ارزنده می باشند، هیچ سمیتی ندارند و نمی توانند کسی را مسموم نمایند.

حقیقت امر این است که مصرف این غذاهای طبیعی سبب میشود سمومی که هنوز به صورت جامد در نیامده و در حالت سریشمی هستند و قابل حل شدن میباشند، حل بشوند و از راه پوست بیرون بروند، یعنی بدن شخص از سم، پاک و خالی گردد؛ اگر شخص عقل داشته باشد از این گونه غذاها آنقدر زیاد می خورد تا اثری از سموم در بدن او باقی نماند. من در اوایل زنده خواری هر موقعی که خرما و کشمش زیاد می خوردم، پوست وسط انگشتان دست و پایم خشک میشد و به اندازه ای به خارش در می آمد که ترک بر میداشت و حتی خون از آن جاری میشد؛ مخصوصاً از این غذاها به قدری زیاد خوردم تا این علامت ها را از بین ببرم.

در موارد دیگر مصرف مواد حیوانی مانند تخم مرغ، ماهی، شیر، عسل و غیره همین علائم را در بدن ایجاد می کنند. این دفعه جریان کاملاً بالعکس میباشد. مواد حیوانی سموم زیادی به بدن وارد می کند کـه یـک قسمت از آنها که در بدن جای ثابت پیدا نمی کند و کلیه ها امکانات کافی برای دفع نمودن آن ندارند، طرف پوست جاری میشود و همین علائم را به وجود می آورد.

مرده خوارهای کوته بین این دو نوع مسمویت را نمیتوانند تميُّز بدهند و از همدیگر جدا سازند. آنها هر دو حالت را علامت مرض میدانند و حال اینکه یکی از آنها علامت مرض است، یعنی سم از بیرون وارد بدن میشود و دیگری علامت معالجه است، یعنی سم از بدن خارج میگردد.

بیماری دیگری هم هست مربوط به کلیه ها که نامش را نفروز لیپوئیدیک *(Nephros Lipoidique)* نهاده اند. به علت کمبود سلولهای اصلی و در نتیجه فشار پی در پی که خوراک های حیوانی وارد بدن میشوند، دستگاه های کلیه خراب می گردند و نمیتوانند وظایف خود را به درستی انجام دهند. در نتیجه موادی که از دستگاه های کلیه ها نباید عبور کنند مانند آلبومین یا چربی، عبور میکنند و به طرف ادرار جاری می شوند و بالعکس موادی که باید از دستگاه های کلیه ها عبور بکنند و با ادرار دفع بشوند مانند نمک، آب، اوره و غیره نمی توانند عبور نمایند، در خون باقی میمانند و بدن را مسموم میسازند.

بیشتر سبب این بیماری مصرف گوشت فراوان میباشد که بدن از عهده ی آن نمی تواند برآید. در نتیجه مقدار مواد آلبومینی، چربی، کلسترول و غیره در خون از حد معمولی به قدری بالاتر می رود که روی کلیه ها فشار آورده، آنها را خراب میکند و در ادرار ظاهر میگردد.

با وجود این در سال ۱۹۱۲ در آمریکا یک دانشمند دیوانه به نام ابشتین *(Abshtein)* پدیدار گشت که تصور می کرد با تجویز مقدار زیاد گوشت (یعنی خود سبب مرض) و عصاره تیروئید (سم خطرناک) می توان مرض نفروز لیپوئیدیک را معالجه نمود. خوب توجه بفرمایید، خود پروتئین حیوانی کلیه ها را خراب کرده و به صورت آلبومین به طرف ادرار روانه گشته و اکنون این «دانشمند بزرگ» به جای اینکه مصرف گوشت را قطع کند و کلیه ها را راحت بگذارد، مقدار آن را به منتها درجه افزایش می دهد، گویا برای جبران پروتئینی که از راه ادرار کم میشود.

شخص نام برده با این کشف متضاد و خطرناک خود چنان شهرت پیدا کرد که این بیماری به نام او به مرض ابشتین معروف شد. با اینکه از آن روز تا به حال حتی یک مریض هم از این راه معالجه نشده است، با وجود این، مرده خوارهای کوته بین این رویه ی وحشتناک را تا به امروز کورکورانه ادامه می دهند. یک دفعه که یک کشف غلط در کتاب های علمی ثبت میشود دیگر کسی جرأت نمی کند روی آن را قلم بکشد، اگر یک روز مردم کوتاه بین به عقل آمدند و مایل شدند این کار را انجام بدهند، آنها باید کلیه ی کتاب های طبی را بسوزانند، زیرا مطالب آنها فرضی، غلط ومتضاد اند.

وقتی به یاد میاورم که چطور توسط تخم مرغ و گوشت لعنتی، بچه هایم را با دست خودم کشته ام، جگرم پاره پاره میشود. پرفسورهای سرشناس پاریس، بیماری پسرم را مرض نفروز لیپوئیدیک تشخیص دادند و برای افتخار یادبود «ابشتین بزرگ» مقدار زیادی گوشت و عصاره ی تیروئید تجویز نمودند. اگر من یک پدر دقیق و دلسوز نبودم و دستورات این آقایان را دقیقاً مراعات نمیکردم اکنون بچه های من زنده بودند، ولی متأسفانه من چنان کباب های «لذیذ» برای آنها تهیه میکردم که رفقا برای شوخی منزل ما را «کبابی درجه ی یک» نام گذاشته بودند. من پدر بیچاره آنقدر به این دانشمندان ایمان داشتم که هیچ وقت از خود نپرسیدم که وقتی خوراک بچه های من از روزهای اول زندگی آنها فقط کباب، تخم مرغ، جوجه و شیر بوده و هیچ موقعی از این نوع مواد کم و کسر نداشته اند، چطور شده که اکنون باز هم به این نوع مواد از همه چیز بیشتر احتیاج دارند؟ (من نمیخواهم مواد مرده و غیر طبیعی را غذا بنامم چون آنها در حقیقت غذا نیستند).

پدران و مادران عزیز خوب توجه بفرمایید: با عادت دادن کودکان خود به خوراکی های مرده، بزرگترین جُرم را مرتکب می شوید. وقتی بچه ی شما «سرما میخورد» گناهکار واقعی فقط شمایید، به هر مرضی که مبتلا میشود همیشه گناهکار شمایید، در هر سنی که در نتیجه ی مرض بمیرد (که مرده خوارها همیشه به این طریق میمیرند) باز هم گناهکار شمایید؛ زیرا شما بودید که با دست خود او را به انواع مواد مرده، غیرحیاتی و سمی که سبب کلیه ی بیماری ها میباشند، معتاد نموده اید.

درست نیست که مردم خیال می‌کنند شیر یک غذای کامل میباشد و برای نوزادها ضروری است. حتی شیر مادر هم برای بچه ی خود یک غذای ناقص میباشد، چون به تنهایی با شیر مادر، بچه نمیتواند زندگی خود را ادامه بدهد. مثلاً شیر گاو نه فقط برای بچه ی انسان (حتی در حالت نپخته) بلکه برای بچه ی خود گاو نیز غذای کامل نیست زیرا بچه ی گاو نمیتواند به تنهایی با شیر مزبور زندگی کند، اینطور که با یک نوع علف زندگی میکند. وقتی شیر گاو ارزش یک علف ساده را ندارد، چطور می تواند برای انسان غذای کامل باشد؟ برای همه کس کاملاً آشکار است آن بچه هایی

که زیاد شیر می خورند همیشه ضعیف، ناتوان و رنگ پریده هستند، که بیشتر وقت خود را در رخت خواب و در مطب های پزشکان می گذرانند.

طبیعت شیر مادری را برای کمک موقتی در نظر گرفته زیرا در زمستان های گذشته همیشه غذای تر و تازه و آبدار در دسترس مردم قرار نمی گرفت. اکنون که در تمام مدت سال آب هویج، آب سیب، آب پرتقال و مانند آنها در همه جا موجود است، به راحتی میتوان از روز اول تولد نوزاد، او را با این نوع غذاهای کامل و بی نقص و زنده تغذیه نمود.

کوته بینی زیست شناسان مرده خوار بیشتر از همه در هنگام آزمایش ها برای کشف علل سرطان ظاهر می شود. این آقایان سعی و کوشش می کنند که علل سرطان را در یک ماده ی شیمیایی پیدا نمایند و تصور می کنند که با داروهای شیمیایی می توان سرطان را معالجه نمود. در واقع سرطان محصول خوراک های مرده می باشد. این حقیقت برای خود این زیست شناسان هم آشکار گردیده، آنها هزاران موشهای وحشی را که از سرطان هیچ خبری ندارند جمع آوری می کنند، با غذای مصنوعی و مرده آنها را تغذیه نموده و به سرطان مبتلا می نمایند. وقتی این موش ها را به غذای طبیعی برمی گردانند، همه ی آنها معالجه شوند. با وجود این، این آقایان مایل نیستند نتیجه مثبت مطالعه خود را به مردم اعلام نمایند، از ترس اینکه مبادا با این امر خود و دیگران را از «لذت» غذاهای مرده محروم بسازند و علاوه بر این آنها نمی خواهند از پول های هنگفتی که دولت ها برای مطالعات در اختیار آنها گذاشته اند، دست بکشند.

این به اصطلاح دانشمندان معروف بعد از شناختن علت اصلی سرطان این طور اظهار نظر مینمایند: «موش هایی که با غذای طبیعی تغذیه میشوند به سرطان مبتلا نمیشوند؛ این درست، ولی ما نمی توانیم این حقیقت را روی مردم عملی سازیم و به آنها توصیه نماییم غذای پخته نخورند تا ده بیست سال دیگر مبتلا به سرطان نشوند.» این آقایان اطلاع ندارند که سرطان مانند همه بیماری های دیگر با خوردن اولین لقمه ی مرده بناگذاری میشود، ولی فقط بعد از ده بیست سال آنها قادر می شوند نتیجه ی کار زشت خود را ببینند و آن هم در موقعی که کار از کار گذشته است. آیا واقعاً این آقایان عقل سالم دارند که بعد از کشفی که میلیونها افراد بشر را از مرگ وحشتناک نجات خواهد داد، این اظهارات را میکنند؟ مغز اینها بیمار است و باعث این بیماری همین خوردنیهای مرده است که آنها خدای خود نموده و می پرستند. آنها جرأت نمی کنند به مردم بگویند بروید از اجساد پوسیده و گندیده ی سلولهای حیوانی و گیاهی دوری کنید و با غذای زنده و طبیعی تغذیه نمایید تا به سرطان و به بیماری های دیگر مبتلا نشوید؛ چرا آنها در بیمارستانها روی بیماران این کار را عملی نمی سازند؟ دیگر عقل من نمی رسد که جواب این سؤال را بدهم، فقط لازم می دانم بگویم که سلول سرطان با مواد مرده تغذیه می شود و وقتی غذای آن را قطع کنیم او گرسنه مانده، می میرد و از بین می رود. خیلی ساده و بی زحمت و بدون خرج اگر در حال حاضر کسی می خواهد سرطان را عمل نماید، او بعد از عمل باید به بیمار توصیه نماید که علت اصلی سرطان را از میان بردارد تا یک غده ی تازه ظاهر نگردد و یا قسمتهایی از غده که در بدن باقی مانده اند تقویت نگردند و از بین بروند؛ اما معالجه با برق یک حقه بازی بیش نیست که تا به حال برای هیچ کس فایده نداشته ولی افراد بی وجدان امروز هم این تجارت قلابی را ادامه میدهند.

هرگز زنده خواری را با گیاه خواری اشتباه نکنید

بعضی اشخاص نمی توانند بین زنده خواری و گیاه خواری فرقی بگذارند. فقط اجتناب از خوردن گوشت، کار بسیار ناچیزی است. نان سفید، برنج صاف شده، شکر، شیرینی جات و غیره هر یک به تنهایی ضررش کمتر از ضرر گوشت نیست؛ گیاه خواری با پخت و پز، هیچ ارزشی ندارد .

بزرگ ترین گیاه خواران آمریکا، انگلستان، هندوستان و اسرائیل، بعد از خواندن کتاب من به اشتباهات خود پی برده، در صفحه های مجلاتشان اقرار نموده و روش زنده خواری را راه صحیح اعلان کرده اند؛ آنها اکنون کتابهای مرا به فروش میرسانند و برای زنده خواری (خام گیاه خواری) تبلیغ می‌کنند.

بعضی از افراد غذاهای زنده را در ضمن وسایل پزشکی دیگر برای معالجه «بعضی بیماریها» به کار می برند. بین این روش و زنده خواری کامل که بنده توصیه میکنم از زمین تا آسمان تفاوت است. آنها مواد زنده ی نباتی را یگانه خوراک حقیقی بشر اعلان نمیکنند، آنها مصرف مواد مرده و داروهای سمی را صریحاً محکوم نمی نمایند، آنها برنامه های غذایی درست می کنند و از ویتامینها صحبت می نمایند و برای هر یک از مرضها دستورات مخصوصی صادر می نمایند تا از این راه از مردم ساده لوح پولهای هنگفتی به دست بیاورند. این یک شارلاتانی ای بیش نیست که خوردن آب تُرب یا آب سیب زمینی را لیوان لیوان به مردم تجویز می کنند. در صورتی که ما از همین سیب زمینی و ترب سالادهای خیلی خوشمزه تهیه میکنیم و به مصرف می رسانیم.

من در این باره باید توضیح بیشتری به مردم بدهم تا آنها هیچ وقت فراموش نکنند. این واجب ترین و اساسی ترین نکته ی مطلب است و پایه ی فلسفه ی تغذیه باشد. اگر در این کتاب کوچک این مطلب چندین بار تکرار می شود مانعی ندارد چون همه ی گفته های من فقط به منظور اثبات این نکته ی اساسی می باشد.

آن همه زیست نشناسان، دانشمندان، پزشکان، طبیعی دانان، گیاه خواران و غیره که تا به حال آمده اند، فقط تلاش کرده اند که برای معالجه ی بیماری ها وسایلی مانند دارو، واکسن، ورزش، آب و برق درمانی، عمل جراحی، برنامه های غذایی و از این قبیل به مردم نشان بدهند. آنها با این عمل خود، خواه ناخواه قبول میکنند که مرض همیشه بوده، هست و خواهد بود و برای معالجه ی آنها این وسایل فوق الذکر را هم باید به کار برد و رفته رفته آنها را تکمیل نمود تا برای هر یک از امراض یک دارو یا یک واکسن یا یک غذای بخصوص و یا یک عمل جراحی کشف گردد.

من خود را نه زیست شناس و نه پزشک معرفی میکنم و نه یک وسیله برای معالجه ی امراض نشان می دهم. من نگاه کرده ام به آسمان، به ستارگان، به درختان، به گل ها، به فعالیت موجوداتِ کوچک و بزرگ و از طبیعت یک حقیقت خیلی ساده ای را یاد گرفته ام. من فلسفه ی تغذیه را آموخته ام و این فلسفه می گوید که طبیعت برای تغذیه فقط مواد زنده ی نباتی را تعیین نموده است و مرض در نظر نگرفته است. تمام امراض یک پدیده ی مصنوعی اند که خود انسان برای خود به وجود آورده است. خلاصه من بر خلاف سایرین عوض اینکه وسایل مختلفی برای معالجه ی امراض گوناگون پیدا کنم، علت خود مرض را کشف کرده ام و این علت برای تمام بیماری ها

یکسان می باشد که عبارت است از داخل کردن مواد مرده به بدن.

هر ماده ای غیر از مواد زنده ی نباتی، یک ماده ی غیر طبیعی، مرده و سمی است که خود سبب بروز کلیه ی بیماری ها می شود. بنابراین من برای نجات دادن مردم از هر نوع مرض توصیه مینمایم از هر نوع مواد مرده، غیر طبیعی و شیمیایی اجتناب نمایند؛ به عبارت دیگر مصرف آن موادی را که باعث به وجود آمدن امراض میشود منع مینمایم، یعنی خود علل بیماری ها را از بین می برم.

کسانی که از فواید مواد زنده صحبت می کنند و برای مردم برنامه های مخصوصی تهیه می نمایند، کار اساسی انجام نمی دهند؛ مردم نباید از مفید بودن مواد زنده صحبت نمایند، مواد زنده غذای طبیعی انسان میباشد و برای او مانند بنزین صاف کرده برای هواپیما ضروری است. آنها فقط باید از علل بیماری ها صحبت کنند، یعنی از مضر بودن خوراکی های مرده و مواد شیمیایی گفتگو نمایند.

آن اشخاصی که مواد زنده را چون یک وسیله ی درمانی برای بیماران به کار می برند، خودشان را سالم تصور می کنند، مواد مرده میخورند و از بیماری های مختلف تلف میشوند و زن و بچه های خود را هم در همین راه قرار میدهند.

بعد از انتشار کتاب من، مردم روشن فکر تصمیم گرفته اند بچه های خود را با زنده خواری کامل پرورش دهند. بعضی از این بچه ها در حال حاضر شش - هفت ساله شده اند و این انقلاب بزرگ در حال رخ دادن است.

بعضی از این اشخاص که تا به حال مواد زنده را یک وسیله ی معالجه قرار می داده اند، بعد از خواندن کتاب انگلیسی من سعی میکنند که خودشان را زنده خوار معرفی نمایند، یکی از آنها بـه نام مارتین رینک *(Martin Reinecke)* در شارلاتانی خود آن قدر پیش میرود که چند صفحه از شعارها و عبارت های برجسته ی مرا عیناً اقتباس می کند و بدون اشاره به کتاب من به نام خود در می آورد و در یک مجله ی بهداشتی در لوس آنجلس *(Let's Live)* به چاپ میرساند. در آخر مقاله از مردم تقاضای پنج دلار می نماید تا جزئیات بیشتری برای برنامه ی غذایی برای آنها بفرستد. در کتاب دوم انگلیسی خود جزئیات این دزدی ادبی را فاش نموده ام تا در آتیه جلوی این قبیل ناجوانمردی را گرفته باشم. این نوع زنده خوارهای قلابی عوض اینکه به مردم خدمتی بکنند، آنها را در اشتباه می اندازند. دروغ گویی این آدم از آنجا معلوم شد که پارسال در هفتاد و دو سالگی فوت نمود، چون غیر ممکن است که یک زنده خوار حقیقی در این سن بمیرد.

اولین کتاب ٥٦٦ صفحه ای من به اسم خام خواری در سال ١٣٣٨ به زبان ارمنی منتشر شده است.

اولین جزوه ی خام خواری به زبان پارسی در سال ١٣٤١ منتشر گردیده و دو هزار نسخه ی آن را در همه ی روزنامه ها، مجلات و مؤسسات پخش نموده ام. تقریباً همه ی روزنامه ها و مجلات تهران مانند اطلاعات، روشنفکر، خواندنی ها، مهر، مهر ایران و غیره، مقاله ها و عکس های مرا چاپ کرده اند؛ خود روزنامه ی کیهان شعارهای برجسته ی مرا در آن زمان چاپ نموده بود.

اولین کتاب انگلیسی من در سال ١٣٤٢ و چاپ دوم آن در سال ١٣٤٤ منتشر شد؛ بعد از اینکه

تلاش های من در داخل کشور شکست خورد، من صدها هزار تومان از دارایی خود خرج نموده، بیست هزار کتاب به زبان های ارمنی، فارسی و انگلیسی و صدها هزار بولتن به همه ی ممالک دنیا به رایگان پخش نموده و تقریباً سی هزار نسخه کتاب نیز به فروش رسانده ام تا این انقلاب عظیمی را که همه ی مردم دنیا را از بیماری، فقر، گرسنگی، نادانی، جنگ و جنایات نجات خواهد داد، بـه گـوش همـه ی جهانیان برسانم؛ در آن جاها یک انقلاب برپا کنم، صدای این انقلاب را به اینجا برگردانم تا هموطنان خود را متقاعد سازم. اکنون تلاش های من به ثمر رسیده اند. این صدا توسط یک خبرنگار به کشور برگشته.

بدن انسان، مواد غیر طبیعی را میشناسد و رد میکند

وقتی مواد طبیعی وارد معده میشود، هر قدر هم زیاد باشد معده آن را قبول می کند و بلافاصله بـه روده ها تحویل میدهد. بدن هر چه را از آن لازم دارد نگه میدارد و بقیه را در عرض چند ساعت دفـع مینماید. در نتیجه معده ی یک زنده خوار همیشه خالی و سبک میباشد؛ ولی وقتی مواد مرده را به معده تحویل میدهیم، معده آن را به آسانی قبول نمی کند، ساعتها و حتی روزها نزد خود نگه میدارد تـا بـه مردم بفهماند که بدن به این نوع خوردنیها احتیاج ندارد.

مردم «متمدن» معنی این امر را نمیفهمند و برای رهایی از ناراحتی معده، مقداری روغن بادام و یا کرچک میخورند؛ چون روغن های نام برده از مواد طبیعی میباشند، معده آنها را می پذیرد ولی چون در حال حاضر برای هضم آنها وسیله ای موجود نیست آنها را به روده ها تحویل میدهد تا از بدن دفع بکند. روغن های طبیعی فوق الذکر در سر راه خود، مانده های گندیده ی غذای مرده را از معده ها و روده ها جمع نموده و با خود بیرون می برند. میوه جات و سبزیجات هم هر روز همین کار را نزد مرده خوارهـا انـجـام می دهند، ولی مرده خوارهای گمراه معنی آن را نمیفهمند و خیال میکنند که میوه برای آنها ضرر داشته است. اگر به جای روغن بادام، روغن دیگری مانند روغن کرمانشاهی یا کره و یا روغن های نباتی صاف شده به معده تحویل بدهید، خواهید دید که معده چه عکس العملی در مقابل آنها از خود نشان میدهد.

در این اواخر یک پزشک آمریکایی برای من یک گزارش فرستاده که در سوئیس *(The influence of food cooking on the blood formula of man by Paul Kouchakoff, M.D, of The Institute of Clinical Chemistry, Lausanne, Switzerland.)* نوشته شده و توسط «سازمان تحقیقاتی لی» *(Translation by Lee Foundation for Nutritional Research, Milwaukee I, wisconsin, U.S.A.)* به انگلیسی ترجمه کرده است. نتیجه ی سیصد آزمایش ثابت می کند که هیچ نوع مواد غذایی روی فرمول خون انسان تغییری نمی گذارد، ولی همین که یک لقمه ی پخته وارد بدن انسان میشود بلافاصله تعداد گلبول های سفید خون افزایش مییابد؛ عجیب این است که پنجاه میلی گرم (یعنی یک مثقال) خوراک پخته همین اثر را میگذارد و همین که اولین لقمه به معده وارد می شود این اثر در خون ظاهر میگردد. حتی آب جوشیده هم روی فرمول خون همین عکس العمل را ایجاد می نماید. مطابق این گزارش هر یک از خوردنی ها حالت

طبیعی خود را در درجه های مختلف از دست میدهد. ولی همه ی آنها هنوز به صد درجه (یعنی به حالت جوش نرسیده) به حالت غیرطبیعی در می آیند. عقل و منطق به ما حکم میکند که حرارتی برتر از حرارت خورشید برای غذای طبیعی قابل تحمل نیست.

خوراک هایی که در کارخانه جات تهیه میشوند مانند شکر، شکلات، شیرینی جات، نوشابه های مختلف و از این قبیل، غیر از افزایش دادن گلبولهای سفید تغیرات دیگری هم در خون ایجاد میکنند. این مدارک که با دست خود زیست شناسان تهیه شده است، گفته های بنده را به خوبی ثابت می کند که غذای مرده فقط یک ماده ی غیر طبیعی و سمی میباشد زیرا گلبولهای سفید خون فقط در مقابل سموم و مواد بیگانه به مبارزه برمی خیزند. آیا زیست نشناسان کوته بین از این مدارک کاملاً روشن توانسته اند نتیجه ی مثبتی بگیرند یا خیر؟ البته که خیر. وقتی با غذای مرده، غذای زنده وارد بدن می شود، این غذای طبیعی اثر مضر خوراک مرده را خنثی میسازد و نمیگذارد که در خون تغییراتی ظاهر گردد. از این رو این آقایان خیال میکنند که با خوردن غذای زنده میتوان ضرر خوراکهای مرده را به کلی از بین برد و بنابراین مصرف کردن آن مانعی ندارد.

چون معمولاً در موقع غذا خوردن نزد همه ی مرده خوارها این نوع تغییرات خون مشاهده میشود، مردم این وضع را عادی (فیزیولوژیک) تلقی میکردند و «گلبولهای سفید هاضمه ای» *(Digestive Leukocytosis)* نام می بردند. ولی اکنون معلوم میشود که این یک حالت مرضی میباشد. به عبارت دیگر با اولین لقمه ی مواد مرده، مردم خون خود را مسموم میسازند و حالت مرضی ایجاد میکنند؛ ولی اگر آنها صدها نوع سبزی یا میوه ی زنده بخورند و هر قدر هم زیاد بخورند، هیچ تغییری در فرمول خون مشاهده نمی گردد.

اصولاً تمام حالت ها و فعالیتها و فرمول های اعضای مرده خوارها که تا امروز عادی و طبیعی تلقی می شد، غلط از آب در می آید؛ زیرا در جهان حتی یک نفر مرده خوار سالم وجود ندارد و تمام تحقیقات فیزیولوژیک بر روی همین مرده خوارها انجام می گرفته است. مثلاً چون تقریباً نزد همه ی مرده خوارهای بزرگ سال فشار خون به پانزده یا شانزده میرسد، این حالت را معمولی تلقی میکردند و حال اینکه فشار خون طبیعی باید بین ده تا دوازده باشد. من فشار خون خودم را از بیست پایین آورده و به دوازده رسانده ام.

چون قلب همه ی مرده خوارها زیر فشار دائمی مواد مرده قرار گرفته و مریض می باشد و ضربان قلب آنها حداقل از هفتاد و پنج پایین نمی آید، برای آنها هفتاد و پنج ضربان در دقیقه طبیعی به شمار می آید، حال آنکه قلب یک زنده خوار پنجاه و هشت تا شصت میزند و بعضی مواقع در شرایط راحتیِ جهاز هاضمه تا پنجاه و پنج هم میرسد.

آیا طبیعت حق دارد یا زیست شناسان؟

ما یا باید تابع قوانین طبیعت باشیم و مانند سایر موجودات زنده تغذیه نماییم و یا اینکه مرده خواری را روش تغذیه ای صحیح بدانیم و برای همه ی حیوانات نیز آشپزخانه بسازیم. مشکل کار اینجاست که چطور میتوان در زیر دریاها و اقیانوس ها این آشپزخانه ها را بنا کرد؟

بعضی ها خیال میکنند که تکامل قوه ی فکری بشر، حاصل از مرده خواری می باشد و حال اینکه مرده خواری خراب کاری های خود را بیشتر از همه بر روی مغز و اعصاب آدمیان نهاده است و بیماری های روانی روز به روز زیادتر می شوند.

تفاوت آدمیزاد از موجودات دیگر فقط در ساختمان دو دست و یک زبان می باشد که توسط آنها انسان توانسته است حرف بزند و بنویسد و کشفیات خود را به نسل آینده انتقال دهد. اگر ما به طور آزمایش بچه ی بزرگترین دانشمند را دور از مردم در جنگلی پرورش دهیم و در سن پنجاه سالگی او را وارد اجتماع نماییم، میبینیم که او مانند دیگر حیوانات است.

هیچ دانشمندی قادر نیست بدون خواندن و یاد گرفتن به تنهایی یک ماشین پیچیده بسازد، بلکه او روی ماشینی که در مدت صدها سال و توسط صدها افراد بشر تکامل یافته است، چند عدد پیچ عوض یا اضافه می کند و به مقام دانشمندی می رسد و به نوبه ی خود این اختراع را به نسل آینده انتقال می دهد.

بعضی اشخاص خیال می کنند که غذای مرده خوردن، عرق، شراب، تریاک، هروئین، سیگار و غیره مصرف کردن و سرطان، سکته ی قلبی، سل ، دیفتری، جذام و غیره ایجاد نمودن و بیمارستان و داروخانه ها تأسیس کردن، اینها همه علامت برتری انسان بر بقیه ی حیوانات و نشانه ی تمدن میباشد و حال اینکه اینها در حقیقت بربریت انسان را ثابت می نمایند.

بعضی ها فکر میکنند که برای رشد کودکان خوراک مرده و پروتئین حیوانی لازم می باشد. اگر غذای پخته قادر بود برای هر نسل حتی یک میلی متر رشد افزایش بدهد، اکنون قد مردم به چند متر می رسید؛ این کار بیشتر به طرز فعالیت طولانی بدن مربوط میباشد، همان طور که زرافه برای بدست آوردن خوراک خود دائماً کوشش کرده است دهان خود را به بالاترین نقطه ی درختان برساند، این است که گردن او به این درازی در آمده است؛ اما بالعکس خوک چون غذای خود را همیشه در خاک جستوجو کرده، بنابراین گردن او کوتاه مانده است.

در این موضوع گفته های بسیاری داریم ولی صفحه های محدود این کتاب اجازه این را نمی دهد و فقط کافی است بدانیم که اگر این وضع ادامه پیدا کند، چند نسل بیشتر طول نمی کشد که مردم تمام پاکوتاه، دست کوتاه، بی دندان، شکم گنده، گردن با غبغب و تمام مریض و ناتوان به دنیا می آیند. اکنون بدبختی مردم به مرحله ای رسیده است که دیگر تحمل آن امکان پذیر نمی باشد. ما باید سخنان حق خود را بدون بیم و باک به گوش مردم برسانیم و یک راه چاره به آنها نشان دهیم.

آقایان زیست نشناس یک راه غلط پیش گرفته اند و در این راه به قدری جلو رفته اند که دیگر به آسانی نمی خواهند برگردند. آنها علم غلط و خطرناک خود را قانونی اعلان کرده اند و به زور به مردم تحمیل می کنند.

آنها نمی خواهند یک حرف خیلی ساده ولی معجزه آسا را به مردم بگویند که بروید به جای نان سفید، گندم زنده بخورید و اصلا هیچ نوع مواد مرده، غیر طبیعی، مصنوعی، سمی و شیمیایی وارد بدن خود نکنید. آنها این حرف را نمیزنند چون با این یک حرف ساده، کلیه ی بیماری ها از جهان ریشه کن شده و غلط بودن علم ایشان آشکار میگردد و میلیاردها جلد کتاب های افسانه ای، فرضی،

مضر و گمراه کننده ی ایشان بدون خواننده میمانند و برنامه ی دانشکده ها به کلی به هم می خورد. خلاصه شهرت و عظمت آقایان خاتمه می پذیرد.

به جای این حرف ساده آنها مبارزه ی خود را بر علیه طبیعت ادامه می دهند. آنها گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید می کنند و برای جبرانِ هزاران نوع مواد طبیعی که در گندم محو کرده اند، چهارده پانزده نوع مواد شیمیایی به آن اضافه می کنند. آنها برای جلوگیری از فاسد شدن گوشت آن را مسموم تر می کنند و با مواد شیمیایی بوی گند آن را میگیرند و ماه ها نگه میدارند تا این مواد وحشتناک را به جای غذای سالم به مردم بخورانند. آنها به وسیله ی تشعشع، سیب زمینی و پیاز را می کشند تا آنها قادر به جوانه زدن نباشند. آنها با حسابهای متضاد آزمایشگاهی خود آنقدر گیج شده اند که از آشغال های ماهی ها آرد ماهی تهیه کرده و آن را به اسم پروتئین فوق العاده معروف ساخته اند و چند نوع مواد شیمیایی هم با آن مخلوط نموده اند تا بو و طعم نفرت انگیز آن را از مردم پنهان نمایند. عجیب این است که در نتیجه ی مسموم کردن آب آشامیدنی، بعضی از مردم دچار مرض روحی و دماغی می شوند که «دانشمندان سرشناس» این عمل پست خود را با حرارت زیاد تعریف می نمایند.

حالا تصمیم دارند از نفت برای ما غذا درست نمایند! خیلی از پزشکان و متخصصین تصدیق میکنند.

اگر بخواهیم درباره ی این قبیل اعمال نادرست و خرابکارانه به تفصیل صحبت کنیم، لازم می بود حداقل ده تا بیست جلد کتاب قطور انتشار داد. خلاصه ی کلام این است که این دانشمندان نادان عوض اینکه به مردم خدمتی بکنند، باعث میشوند که روز به روز امراض بیشتر توسعه پیدا نمایند و بیماری های نوظهور ظاهر گردند، در نتیجه آنها بیمارستان های بیشتری تأسیس می کنند، تعداد دکترها، داروخانه ها، ویتامینها و واکسن ها را افزایش میدهند.

ولی برای انسان عاقل این سؤال پیش می آید که آنها تا کجا خیال دارند پیش بروند؟ فرض کنیم که همه ی خانه های مردم تبدیل به بیمارستان ها و همه ی مغازه ها تبدیل به داروخانه ها بشوند و همه مردم جهان هم به مقام دکتری برسند؛ حالا می پرسیم نتیجه چه میشود؟ در صورتی که خود همین «دانشمندان» از همه بیشتر دارو مصرف میکنند و از همه بشتر خوراک های «لذیذ و مقوی» میخورند و از همه زودتر این دنیا را ترک میکنند.

علم پزشکی در یک تجارت انحصاری وحشت انگیزی در آمده است. در این دنیا هیچ کس از ظلم این تجارت طبی در امان نیست. این آقایان آب *«تصفیه شده»* (یعنی مسموم شده) را به مردم تحمیل میکنند، کلیه ی محصولات طبیعی را با کود شیمیایی به حالت تقلبی و مضر در می آورند، همچنین با مرغ و تخم مرغ دنیا را پر میکنند، صدها نوع مواد شیمیایی و سمی با شیرخشک و یا خوردنی های دیگر مخلوط می کنند و در جعبه های زیبا و ظاهر فریب می ریزند، روی جعبه ها با اصطلاحات «علمی» تبلیغات عوام فریبانه ای چاپ میکنند و به دست مادران بی تجربه می دهند تا کودکان خود را با این مواد مصنوعی مسموم نمایند. آنها در این کار غیر انسانی خود آنقدر جلو میروند تا یک کشنده مانند آسپرین را که تا به حال هزاران انسان بی گناه و بی خبر با خوردن یک قرص آن جان خود را از دست داده اند، بدون بیم و باک توسط رادیو و تلویزیونها مانند یک

خوردنی خوشمزه و مفید و نیروبخش به مردم معرفی می کنند.

بدون اینکه یک نظر بیندازند و ببینند که چطور یک فیل با خوردن علف ساده بهترین استخوان دنیا را می سازد و با وجود این همه سبزیجات و میوه جات ارزنده این دانشمندان دروغی برای نمو دندانهای کودکان، کلسیم مصنوعی تهیه می کنند و به مادران بی خبر می فروشند، بیرخر بنر سوئیسی از خود سؤال میکند: «آیا این علم نادانی است یا نادانی علمی؟»

آنها توسط بیمه های اجتماعی اجباراً از مردم مبالغ هنگفتی پول میگیرند تا در موقع لزوم چند قرص سمی به آنها تحویل بدهند. ده ها نوع واکسن به زور به پیر و جوان، غنی و فقیر تجویز می کنند و بدنهای ضعیف آنها را باز هم ضعیف تر و ناتوان تر می سازند.

یک انسان روشن بین سرگیجه می گیرد وقتی فکر میکند که به جای این همه کارهای عجیب و غریب کافی است مردم روزانه فقط یک مشت گندم با چند عدد خرما و مقداری سبزی بخورند تا همه در سلامتی و آرامش عمر خود را ادامه بدهند، به خصوص که این قبیل خوردنی ها در مملکت پر برکت ما از فراوانی در میدان ها پایمال میشوند.

کسی که حقیقت را میشناسد و رحم دارد نمیتواند با خونسردی مشاهده کند که چگونه مردم بی خبر و ساده لوح در داروخانه ها صف میکشند و آخرین پس انداز خود را میدهند و مقداری سم میخرند تا ببرند و قلب، کبد و کلیه های خود را که از گرسنگی حقیقی کار نمیکنند به کار بیندازند.

در انگلستان فقط برای قرصهای «ضد سرماخوردگی» دوازده هزار پروانه انحصاری صادر گردیده است، یعنی «دانشمندان» دوازده هزار مرتبه چاره ی سرماخوردگی را پیدا کرده اند و سرماخوردگی را روز به روز زیادتر نموده اند.

موجودات دیگر هر قدر از این «دانشمندان» دورتر زندگی میکنند، به همان اندازه از بیماری ها در امان میباشند. موجودات دریایی که سه برابر موجودات روی زمین میباشند با هیچ نوع مرضی آشنایی ندارند ولی حیوانات اهلی که زیر دست بشر در هوای کثیف و با غذای ناقص و غلط و بعضی اوقات با مواد غیر طبیعی و مصنوعی تغذیه مینمایند، دچار امراض گوناگون میگردند؛ برای این زبان بسته ها هم دامپزشکی ایجاد نموده اند و میلیونها واکسن و آمپول به آنها تزریق مینمایند، این بیچاره ها خیال می کنند که به وجود آوردن بیماریهای مصنوعی و مداوا نمودن آنها به وسیله ی سموم مختلف علامت علم، دانش و تمدن میباشد.

میانه روی نتیجه ی مثبت نمی دهد

کسانی که زنده خوار نیستند ولی با دارو مخالفند و برای بهداشت راه طبیعی جستجو می نمایند، بعضی اوقات به یک نتجه ی نامساعد برخورد میکنند. کسانی که با رفتن به کوه و کوهنوردی سعی می کنند از گوشتهای زائد خود مقداری بکاهند با همین کوهنوردی روی قلب و عضلات ضعیف خود آن قدر فشار می آورند که آنها را ضعیف تر و ناتوان تر می سازند. این اشخاص در راه خود وارد قهوه خانه ها میشوند تا با خوردن نان سفید، تخم مرغ، روغن مصنوعی، کله پاچه و قند و چای، گوشت های حل شده را از نو به جای خود برگردانند. با تصدیق کوهنوردان باتجربه، بیشتر کوهنوردان مرده خوار سرانجام دچار گشادی قلب می شوند.

همین وضع را نزد ورزشکاران دیگر نیز مشاهده می کنیم؛ قهرمانان سرشناس به عوض اینکه در سن شصت یا هفتاد سالگی روز به روز قوه ی بدنی خود را افزایش بدهند، در سنین بیست و پنج یا سی سالگی از قهرمانی می افتند و با بدن های ضعیف و قلب های مریض، میدان ورزش را ترک میکنند.

هیچ مرده خواری در هر سنی که باشد، نباید خود را سالم فرض کند؛ مرگ دائماً او را تهدید میکند، هر آن ممکن است او را ناگهان به زمین بیندازد و نابود نماید؛ مانند آن قهرمانی که خود را در اوج قدرت و سلامتی تصور می نمود و با مدال های طلایی روی سینه و سرطان وحشتناک درون سینه از مسابقه ی المپیک برگشت و دو ماه بعد در بیست و دو سالگی بدرود حیات گفت.

بعضی اشخاص بعد از شصت یا هفتاد سال مرده خواری با قلب ضعیف و با رگ های آلوده و جرم گرفته به امید به دست آوردن سلامتی متوسل به ورزش های سنگین مانند یوگا می شوند، روی سر می ایستند، معلق میزنند و خود را دچار سکته قلبی میکنند و تلف میشوند.

اصولاً ورزش برای مرده خواران منافعی در بر ندارد، مخصوصاً ورزش های سنگین. بهترین ورزش این است که به موازات فعالیت روزانه ی مردم انجام بگیرد. یک زنده خوار از نشستن لذت نمی برد، او همیشه میخواهد در حرکت باشد، قدم بزند، بدود، برقصد، بازی کند و کارهای مفید انجام بدهد. بهترین ورزش، ورزش تفریحی و کار می باشد، مانند گردش در هوای آزاد، رقص، تنیس، اسکی، شنا، باغبانی و مانند آنها، به شرط زنده خواری کامل.

انقلاب زنده خواری در میدان مسابقات ورزشی، یک عصر جدید ایجاد خواهد کرد؛ قهرمانان روشن فکر میتوانند گوشت های زائد و بی ارزش خود را با زنده خواری حل نموده و وزن بدنشان را کاهش بدهند و در عوض با افزایش دادن یاخته های سالم در تقویت عضلات خود بکوشند و به قهرمانی نوین و بی سابقه ای نائل گردند و رکوردهای تازه ای بر جای بنهند.

برای رسیدن به این هدف لازم می شود چندین ماه تحمل کرد تا عکس العمل ها خاتمه پیدا کنند و تبادل سلول های زائد با سلول های اصلی به یک درجه ی قابل توجه برسند.

از چه چیز باید اجتناب نمود؟

آن خشکباری را که با گوگرد یا تیز آب و یا با مواد شیمیایی دیگر به عمل آمده است نباید مصرف نمود، چون هیچ ارزش غذایی ندارد و فقط ماده ای است زهر آلود، به طوری که کرم هم به آن نزدیک نمی شود.

آن روغن زیتونی را باید مصرف نمود که با مواد شیمیایی تصفیه نشده است و رنگ و بو و طعم طبیعی خود را دارا بوده و ارزش غذایی خود را از دست نداده باشد.

از اتاق های گرم، لباس های گرم و از هوای کثیف بپرهیزید .

زیتون شور، خیارشور و ترشی هایی که با نمک یا سرکه فراهم گردند غذاهای زنده و طبیعی محسوب نمی شوند. همچنین سرکه، شراب و از این قبیل خوردنی ها که از حالت اولیه و طبیعی خود برگشته اند، ارزش غذایی ندارند.

نمک نیز بصورتی تهیه میشود که حرارت میبیند و مضر است، بعلاوه اینکه نمک مورد نیاز بدن در میوه و سبزیجات هست.

بدنتان را صابون نزنید، صابون معمولی مواد شیمیایی دارد که برای پوست بدن مضر می باشد؛ حتی الامکان زود به زود و اگر ممکن است هر روز استحمام نمائید.

برای شستن میوه جات و سبزی جات، پرمنگنات یا مواد ضدعفونی دیگر مصرف نکنید.

انسان زنده خوار غذاهای غیر طبیعی، پخته، گوشت دار و چربی دار نمی خورد که زیاد تشنه شود؛ کالری بی ارزش مصرف نمی کند که مجبور شود آن را با آب سرد خاموش نماید، عرق هم نمیکند که جای آن را با آب پر نماید. ضمناً غذاهای طبیعی آب کافی با خود دارند، طبیعت غذاهای طبیعی را طوری به بار آورده است که در تابستان پر آب و در زمستان کم آب باشند. هنگامی که یک زنده خوار تشنه میشود، با خوردن یک خیار یا یک گوجه فرنگی یا یک فنجان آب میوه و یا آب خالص چشمه، تشنگی خود را بر طرف مینماید. برای این منظور و جهت اضافه کردن آب به کمپوت و غیره، هر زنده خواری باید روزانه یک یا دو شیشه آب چشمه تهیه نماید. اصولاً یک زنده خوار نباید هیچگونه مواد شیمیایی و سمی به بدن خود راه بدهد، حتی اگر مقدارش خیلی اندک باشد؛ این است که او نباید آب لوله کشی مصرف نماید. این آب کلر و فلوراید دارد و هر قدر هم که کم باشد چون قدرت کشتن میکروب ها را دارد، بنابراین قدرت آن را هم دارد که به سلول های بدن انسان نیز آسیب برساند. سلولهای انسان نیز مانند میکروب ها حساس میباشند، آنها هم زود مسموم شده و از کار می افتند، در همه ی نقاط گیتی روی همین عمل نادرست انتقادات شدیدی شنیده می شود.

بعضی اشخاص مثل این که این مسمومیت را کم حساب می کنند، آنها این آب لوله کشی را برمیدارند، چند نوع مواد شیمیایی و سمی تازه به آن می افزایند، به رنگ های گوناگون در می آورند و تحت عنوان نوشابه های غیر الکلی، کولاهای مختلف به مردم می فروشند. ما ماهی یک مرتبه، چند کوزه آب از چشمه ی ونک می آوریم و مصرف می کنیم. بین مزه و بوی آب چشمه و آب لوله کشی، زمین تا آسمان تفاوت هست.

سم پاشی و مصرف کودهای شیمیایی از کارهای غیر عاقلانه ی مردم «متمدن» این عصر میباشد. مردمان پول پرست با کودهای شیمیایی زمین را مسموم میکنند و حجم محصول را به طور مصنوعی بالا می برند و در عوض کیفیت آن را پایین میآورند؛ آنها میوه جات و سبزیجات را در حال رسیده سم پاشی می کنند و بلافاصله به مردم می فروشند. بعداً خود آقای دکتر که این سم پاشی را اختراع نموده است، سوء نتیجه ی کار خود را می بیند و به عوض اینکه از سم پاشی جلوگیری بنماید، خوردن میوه جات و سبزی جات را ممنوع می سازد.

اکنون که اوضاع بر این منوال است، مردم نباید ضرر سم پاشی را بهانه گرفته و میوه جات و سبزی جات را بپزند. چون اگر سم پاشی ارزش محصول را ده درصد خراب می کند، پخت و پز همین ارزش را صد درصد محو و نابود می سازد و ضمناً به مراتب بیشتر از سم پاشی، سم تازه در غذای مرده تولید می نماید. مردم باید این خوراک های سم پاشی شده را خوب بشویند و در ضمن بر علیه این عمل غیر انسانی به مبارزه بپردازند.

اکنون از همه جای دنیا صدای مردم بلند میشود. آنها انجمن هایی تشکیل میدهند، مجله ها چاپ مینمایند و فروشگاه های مخصوص و آسایشگاه ها و پانسیون ها باز میکنند تا مردم را با خوراک هایی تغذیه نمایند که بدون کمک کود شیمیایی و سم پاشی به عمل آمده باشد. بعضی از پیروان خارجی من که وسیله دارند، قطعه زمینی برای خود می خرند تا باغ شخصی داشته باشند و احتیاجات میوه و سبزی خود را بدون کودهای شیمیایی تأمین نمایند.

بر خلاف تصور بعضی از اشخاص بی تجربه، اجتناب از غذای مرده، کارمشکلی نیست

بیشتر اشخاصی که تصور میکنند یک دفعه صد درصد زنده خوار شدن کار خیلی مشکلی است و لازم میباشد زنده خواری را تدریجاً ترک نمایند، سخت در اشتباهند، چون هیچ کس موفق نشده سیگار را تدریجاً ترک نماید.

وقتی کسی سیگار را یک مرتبه ترک مینماید، مدت هفت تا هشت روز ناراحتی میکشد و بعد از آن سیگار را به کلی فراموش میکند، ولی وقتی او روزانه دو یا سه عدد سیگار می کشد، بقیه ی روز را دائماً در ناراحتی میگذراند و طولی نمی کشد که دوباره به عادت سابق خود بر میگردد. همین طور هم وقتی کسی بوی غذای طبخ شده را از خانه ی خود قطع مینماید، او به این کار عادت میکند و طولی نمی کشد که وجود این نوع خوراک ها را به کلی فراموش میکند؛ بی جا نمیباشد اینجا تکرار کنم که لذت غذای زنده به مراتب بیشتر از لذت خوراک های مرده میباشد، فقط بیشتر مردم از این امر اطلاعی ندارند. با این کار خیلی آسان و ساده، یعنی با عوض نمودن عادت روزانه ی تغذیه ای، آدم می تواند خود را از بیماری ها نجات دهد، از هزینه ی پزشکی و از زحمات پخت و پز خلاص بشود، خرج روزانه ی خود را دو تا سه برابر کمتر و طول عمرش را دو تا سه برابر بیشتر کند.

کم کردن تدریجی مواد مرده و افزایش دادن مواد زنده نتیجه ای در بر ندارد. اگر کسی طاقت ندارد به یکباره خوراک مرده را ترک نماید او میتواند هفته ای سه چهار روز به طور کامل زنده خواری کند و چهار روز بقیه مرده خواری نماید و تدریجاً روزهای مرده خواری را کمتر نموده و به روزهای زنده خواری بی افزاید. موقعی که مرده خواری به یک روز در هفته رسید آن وقت شخص می تواند تفاوت بین مرده خواری و زنده خواری را بهتر تشخیص دهد. هر شخص باید به طور حتم درک نماید که با یک لقمه غذای مرده فقط به وحشتناک ترین دشمن خود، یعنی سلول های زائد و مریض خویش غذا میرساند و آن را قوی تر می سازد.

من شخصاً با همسرم در اوایل تجربیات زنده خواری یعنی پانزده شانزده سال پیش، دو سه ماهی یک مرتبه برای امتحان غذای مرده میخوردیم تا ببینیم چه نتیجه ای از آن حاصل می گردد. هر دفعه که این آزمایش را انجام میدادیم سخت پشیمان میشدیم و بعد از چند آزمایش تصمیم قطعی گرفتیم که دیگر به هیچ وجه این کار غلط را تکرار نکنیم.

ما اکنون در سلامتی کامل زندگی میکنیم، نه سردرد، نه دل درد، نه سرماخوردگی و نه ناراحتی های دیگر داریم. علاوه براین آشکارا احساس میکنیم که کلیه ی اثرات امراض مزمن روز به روز

کمتر می شود و یکی پس از دیگری از بین میرود، در این حالت آرامش و نشاط آیا دیوانگی نیست که برویم ده بیست تومان پول خرج کنیم، سه چهار ساعت زحمت بکشیم، یک خوراک زیان آور درست کنیم، معده ی خود را با آن پر نماییم، در بدنمان حریق مصنوعی برپا کنیم، ضربان قلب را بالا ببریم، خواب راحت را بر خود حرام کنیم، تا صبح بیدار بمانیم، سردرد و دل درد بگیریم و عده بی شماری ناراحتی های دیگر برای خود ایجاد کنیم؟ بعد از این کار غیر عاقلانه وقتی به سالادها و میوه جات نزدیک می شویم، می بینیم که آنها چقدر خوشمزه تر و لذیذتر از آن غذاهای مرده هستند که بدون نمک و ادویه جات نمی شود به دهان نزدیک کرد.

آیا دیوانگان حقیقی نیستند آن کسانی که شصت هفتاد کیلو گوشت زائد را به دوش گرفته، به طرف بازار راه می افتند تا برای این گوشت های لعنتی غذا بخرند؟ آیا دیوانه نیستند آن مادرانی که از صبح تا شب در آشپزخانه ها زحمت میکشند تا برای کشتن تدریجی عزیزان خود وسایلی آماده بکنند؟ اینها دیوانگانی میباشند که از دیوانگی خود هیچ خبری ندارند. اینها اگر عقل سالم داشته باشند بدون یک دقیقه تأمل، بی درنگ از مرده خواری دست برمیدارند.

بعضی اشخاص تصور میکنند کافی است قدری زیادتر میوه و سبزی بخورند تا همه چیز مرتب باشد؛ خیر اینطور نیست، آدم عاقل غذای مرده را باید سم حساب کند و به آن نزدیک نشود. وقتی مردم به من میگویند که ما هر روز مقدار زیادی میوه و سبزی می خوریم و به بچه هایمان هم میدهیم، این حرف ها برای من هیچ ارزشی ندارد؛ ولی وقتی آنها میگویند که ما امروز لب به هیچگونه غذای مرده نزدیم، فقط این حرف برای من با ارزش میباشد.

متأسفانه بیشتر مردم جهان فقط برای خوردن زندگی می کنند. آنها به مدرسه میروند، درس میخوانند، کار جستجو می کنند، از صبح تا شب زحمت میکشند، دروغ میگویند، دزدی می کنند، حتی مال خواهران و برادران خود را می ربایند و پول و ثروت جمع میکنند، فقط به منظور اینکه بتوانند «لذیذترین» خوراکی ها و شیرینی جات را تناول نمایند و «بهترین» نوشابه ها را بنوشند؛ یعنی برای مرگ خود، کامل ترین وسایل را فراهم نمایند.

آنها خیال میکنند که خوردن این نوع خوراکی ها بالاترین لذت این دنیا را تشکیل میدهد و هنگامی که میشنوند شخصی آمده و میگوید این همه «نعمت ها» را نخورید، این آدم را دیوانه حساب میکنند و مسخره مینمایند و حتی نمیخواهند چند تومان پول بدهند یک کتاب بخرند و ببینند این شخص به چه دلیل این حرف ها را میزند؟ آنها میگویند: «مگر این همه دانشمندان عقل ندارند که روز و شب پیوسته می گویند کباب، کره، عسل، شیر و ماست زیاد بخورید و این آدم آمده می گوید همین کباب، کره، شیر و ماست را ابداً نخورید.»

چرا یک عده از مردم مرا دیوانه حساب می کنند و عده ای دیگر مرا ناجی خود می دانند؟ چون دسته ی اول از حقیقت اطلاعی ندارند و دسته ی دوم مطالعه ی عمیق و دقیق نموده، اطلاع کامل پیدا کرده، عمل نموده و استفاده برده اند.

مطلب آنجاست که مردم کوته بین نمیخواهند عادات و رسوم معمولی خود را عوض کنند. مگر کار مشکلی است که به جای شکلات، شیرینی جات و بیسکوئیت، جلوی بچه ها کشمش، بادام، خرما و گردو بگذارند که با میل بچه ها هم بیشتر مطابقت دارد؟ یا به جای دادن چای و قهوه به مهمان های

خود، با میوه یا آب میوه از آنها پذیرایی کنند که مسلماً هیچ کس هم از آن ناراضی نمی ماند؛ یا به جای نان مرده و غذاهای پخته، نان زنده و سالادهای خوشمزه مصرف نمایند. اینها کارهایی خیلی ساده و آسان هستند که فقط تصمیم قطعی گرفتن و امتحان نمودن لازم است. در این امر اراده چندان رل مهمی را بازی نمیکند، بلکه فقط به کار بردن عقل و تفکر عمیق لازم دارد؛ مثلاً بعضی ها میگویند: «ما حرف های شما را قبول داریم ولی دست کشیدن از غذای مرده مشکل است» و با همین حرف بیهوده خودشان را راحت میکنند و حتی به فکرشان هم نمی رسد که کمی در عادات خود تجدید نظر نمایند. اینگونه اشخاص ممکن است اراده هم داشته باشند، ولی متأسفانه عقل سالمی ندارند. آنها وقتی برای خرید به بازار می روند، باز هم مثل سابق نان، کره، گوشت و برنج را در درجه ی اول اهمیت قرار میدهند و برای غذای طبیعی، اهمیت چندانی قائل نمی شوند. آنها اصلاً امتحان نمیکنند که ببینند عملی کردن زنده خواری واقعاً کار مشکلی است یا خیر. وقتی بچه های این گونه اشخاص به منزل ما می آیند، یک دفعه آنقدر پسته، بادام، گردو، کشمش و خرما می خورند که ما در مدت چند روز نمی توانیم بخوریم. علتش این است که بدن این بچه ها به این غذاها احتیاج دارد ولی در منزل آنها خبری از این گونه غذاها نیست. خود پدر و مادر این بچه ها با میل فراوان اینها را میخورند و چنانچه میلیونر هم باشند برای خود نمی خرند و در منزل نگه نمی دارند.

وقتی یک نفر فهمید که غذای مرده غذای حقیقی نیست و مصرف آن سبب مرض و مرگ می باشد، اگر نمی خواهد زنده خوار کامل بشود باید آنقدر عقل داشته باشد که تصمیم بگیرد و عادت خود را حتی الامکان عوض نماید. او فوراً باید به بازار برود و آن غذاهایی را که زود فاسد نمی شوند مانند گندم، روغن زیتون، گردو، بادام، پسته، کشمش، انجیر، خرما، نارگیل و از این قبیل خوردنی ها جهت مصرف چند ماه خود بخرد و روی میز همیشه از آنها آماده داشته باشد، سپس برای مصرف سه چهار روز سبزی جات و میوه جات مختلف خریداری نماید، سالادهای متنوع تهیه کند و در موقع ناهار نخست از همه این غذاهای طبیعی را مصرف نماید و وقتی مشاهده کرد لذت اینها کمتر از لذت غذای مرده شد و یا با این همه غذاها شکمش سیر نشد بعداً به سراغ خوراک های مرگ آور برود. این کار که کار مشکلی نیست. اگر این عادت را مدتی ادامه بدهد خواهد دید که لذت غذای طبیعی به مراتب بیشتر از لذت خوراک های مرده میباشد. بعلاوه، نتیجه ی لذت پنج دقیقه ای مواد مرده، بیماری و مرگ است؛ ولی نتیجه ی لذت غذای طبیعی، سلامتی و طول عمر می باشد.

مثلاً وقتی یک آقا در گرمای تابستان برای ناهار وارد خانه میشود، اگر همسر او به جای غذای گرم نخست یک یا دو فنجان آب میوه ی خنک به او تعارف نماید و سپس میز را با سالادها و میوه جات سرد بچیند، خیال می کنید شوهر او و بچه هایش با میل فراوان این غذاها را نمیخورند؟ البته که میخورند و آنقدر میخورند که دیگر جایی برای خوراک های مرده باقی نمیماند. اگر بعداً قدری هم از مواد مرده مصرف نمایند، می فهمند که بی خود و اضافه خورده اند و بعد از چند امتحان، مصرف خوراک های مرده را کنار می گذارند. اولین شرط این است که مردم عمیقاً فکر کنند، حقیقت را بشناسند و صد درصد یقین حاصل نمایند که مصرف خوراک مرده به معنی خودکشی است و به بچه های خود خوراندن به معنی بچه کشی. اصل منظور من این است که مردم کورکورانه به پیش نروند و هر کاری که می خواهند بکنند، دانسته انجام بدهند؛ یعنی اگر میخواهند با میل خود خودکشی کنند بگذارید بکنند، اقلاً آنقدر بفهمند که حق ندارند کودکان بیگناه و معصوم را

به وسیله ی خوراک های غیر طبیعی نابود نمایند.

هیچ یک از مرده خوارها نباید تصور نمایند که سالم اند. نوزاد شخص مرده خوار، بیمار بدنیا میآید، بیمار زندگی میکند و از بیماری جان میسپارد؛ از اول کودکی گریه و زاری «بی جهت» می کند، دچار بی خوابی، سوء هاضمه، سرماخوردگی، سردرد، دندان درد، عصبانیت و بعداً ناراحتی قلب و فشار خون میشود. از همه مهمتر مسأله ی «چاقی ها» است که مرده خوارهای گمراه و بیخبر آنها را پدیده هایی معمولی حساب میکنند، در صورتی که چیزهای معمولی نیستند. هر یک از این علائم، نشانه های خطرناکی مبنی بر بیمار شدن تمام بدن است و هر ساعت خبر مرگی وحشتناک را به آنها گوشزد مینماید، ولی هیچ کس این گونه علائم را نمیفهمد و به آنها اهمیت نمیدهد!

آنها خیال می کنند که زنده خواری فقط هفت هشت سال طول عمر آنها را زیادتر خواهد کرد و میگویند: «چند سال بیشتر عمر کردن چه فایده ای دارد؟ مخصوصاً که ما نمیخواهیم در حالت پیری و ناتوانی زندگی کنیم.» آنها نمیدانند که یک شخص شصت- هفتاد ساله که هر لحظه ممکن است با مرگ ناگهانی بمیرد، با زنده خواری از نو به دنیا می آید و یک عمر کامل مرده خواران، یعنی یک عمر تازه ی شصت هفتاد ساله و بلکه صد ساله ی بدون بیماری به دست می آورد؛ آنها نمیدانند که در دنیای کنونی حتی یک نفر آدم پیر وجود ندارد. این پیران، بیمارانی هستند که لباس پیری مصنوعی را به خود پوشانیده اند. یک زنده خوار در صد و پنجاه سالگی هم پیر، بیمار و ناتوان نیست.

کلیه ی بیماری های مرده خوارها در زهدان مادران بنیادگذاری میشوند و بعد از به دنیا آمدن کودک دائماً به پنهانی پیشرفت میکنند و بیشتر آنها در موقعی ظاهر میگردند که کار از کار گذشته و چاره آنها غیر ممکن میباشد. اشخاصی که گویا برای زیاد عمر نمودن چندان اهمیتی قائل نیستند، وقتی خطر مرگ را از نزدیک مشاهده مینمایند، باز هم به جای اینکه با عوض نمودن طرز تغذیه خودشان را به رایگان نجات بدهند؛ به «دانشمندان» متوسل میشوند، کلیه ی دارایی های خود را به آنها تحویل داده و با این پول ها چند تا بیماری تازه نیز از آنها میخرند. در بهترین موارد یکی دو تا از عضوهای بدن را از دست داده و چون یک آدم ناقص زندگی پرمشقت خود را کوتاه مدتی ادامه می دهند. بزرگترین نمونه ی این کار عمل قلبی آقای بارنارد میباشد که همه دیدیم چه نتیجه ای به خود گرفت. این آقای بی وجدان عده ای از مردم بی گناه را کشت و مثل اینکه میل دارد باز هم عده دیگری را با آن چاقوی لعنتی اش بکشد. این آقایان باید به وضوح بدانند که هیچ وسیله ی «علمی» ای قادر نیست سلامتی کامل کسی را تأمین نماید، ولی زنده خواری این کار را به خوبی انجام میدهد و آنها مجبورند بدون چون و چرا این حقیقت را قبول نمایند و به فعالیت جنایت کارانه ی خود خاتمه بدهند و هر چه زودتر بهتر، چون تأخیر این کار هر روز به قیمت جان صدها هزار از مردم تمام می شود.

زنده خواران احتیاج به علم پزشکی ندارند

واقعاً خیلی عجیب نیست؟ در شرایطی که همه ی مردم دنیا از پیشرفت علم پزشکی سخن می گویند، آن را تحسین میکنند، به اوج آسمانها میرسانند، در یک زمانی که پزشکان قلب و ریه و کلیه پیوند میزنند، یک نفر پیدا شده و میگوید ما به این علم احتیاجی نداریم.

چرا زنده خواران به علم پزشکی احتیاج ندارند؟ جوابش خیلی ساده است، چون آنها هیچ گونه بیماری ای ندارند؛ این حرف دیگر یک حرف ساده نیست، یک فرضیه ی توخالی نیست، این یک حقیقتی است که صد درصد ثابت شده و غیر قابل انکار میباشد.

هزاران نامه ای که از همه ی نقاط جهان از زنده خواران رسیده است ثابت میکند آن همه بیمارانی که سال های دراز و متوالی تحت مداوای پزشکان قرار گرفته بودند و روز به روز حالشان رو به وخامت می رفت، از روزی که زنده خوار شده اند دیگر مریض نیستند و هیچ کاری با پزشک، بیمارستان و دارو ندارند.

تعداد این گونه اشخاص در مدت کوتاه چهار پنج سال به صدها هزار و یا بلکه به میلیون ها نفر رسیده است. آمار آنها فعلاً در دست نیست، چون هنوز انجمن رسمی ایجاد نکرده ایم. فقط آن قدر میدانیم که همه ی زنده خواران به من نامه ننوشته اند، بلکه از هر صد یا هزار نفر فقط یک نفر مکاتبه نموده است. در نتیجه ی فعالیت های پزشکان ناتروپاتیک و انجمن های گیاه خواران و سازمان های بهداشتی دیگر که طرز معالجه را در راه های طبیعی جستجو می نمودند و از مصرف داروها اجتناب می کردند، افکار بیشتر مردم روشنفکر در ممالک غربی به اندازه ای حاضر شده بود که کتاب من به آنها فقط فرصت داده است آخرین و مهم ترین قدم را بردارند و مصرف خوراک های مرده و سایر مواد غیر طبیعی را به کلی قطع نمایند.

در دنیای زنده خواران استعمال کلمه ی «معالجه» خاتمه می پذیرد. در حال حاضر همه ی مردم مرده خوار بدون استثناء بیمار هستند. برای من جالب نیست بدانم که این بیماری ها چه اسمی دارند، به چه شکلی هستند و چه علائمی دارند. من فقط با فلسفه ی تغذیه و زندگی طبیعی سر و کار دارم و مردم را به راه زندگی صحیح و طبیعی هدایت میکنم. حال اگر این عمل من کلیه ی بیماریها را خود به خود از بین می برد و مردم را از ظلم این همه بیماریها نجات میدهد و میدانی برای فعالیت پزشکان و داروسازان باقی نمیگذارد، تقصیر من نیست.

بعضی اشخاص به من گوشزد میکنند که با این عمل ممکن است دشمنانی پیدا نمایم که به من صدمه بزنند. من شخصاً فکر نمی کنم که این پیشگویی ها به وقوع بپیوندند، چون دیگر موقع آن گذشته که مردم نادان، فرد حقیقت گو را در آتش می سوزاندند. فرض کنیم بدترین حادثه اتفاق بیفتد و آنها مرا از بین ببرند، همین کار سبب میشود که روش زنده خواری فوراً جهانگیر شود.

بعضی اشخاص ساده لوح می گویند: «پس وظیفه ی این همه کارخانه داران، پزشکان، پرستاران، داروفروشان و دامداران چه میشود؟» آیا کسی توانسته جلوی اختراع راه آهن، اتومبیل و هواپیما را بگیرد تا اسب و الاغ بیکار نمانند؟ آیا کسی میتواند مرا مجبور نماید که دختر خود آناهید را با خوراک های غیر طبیعی مریض کنم، فقط به خاطر اینکه پزشکان امکان پیدا نمایند دارایی مرا

بخورند و دخترم را مانند فرزندان دیگرم بکشند؟ آیا کسی می تواند این همه زنده خوارانی را که در همه ی نقاط دنیا به راحتی زندگی می کنند مجبور نماید نان، کره و گوشت بخورند و مریض شوند تا نان فروش، گوشت فروش و دارو فروش بیکار نمانند؟

اصلا این دارو فروشان، زیست شناسان، پزشکان و کارخانه دارانِ مرده خوار، این همه پول و ثروت را برای چه جمع می کنند؟ فقط برای اینکه به جای نان کامل، نان سفید؛ به جای پنیر، خاویار؛ بــه جای آب نبات، شکلات؛ به جای نان قندی، کیک پنج طبقه ؛ به جای آب ساده، نوشیدنی های مصنوعی و به جای شراب، ویسکی مصرف نمایند. به عبارت دیگر به جای طناب معمولی که پاره شدنی است با سیم نقره ای و طلایی که هم قشنگ است و هم محکم، خودشان را خفه نمایند. هیچ کس در این دنیا با پول نتوانسته است برای خود سلامتی تأمین نماید، بلکه برعکس پول زیاد همیشه مردم را به عیاشی، پرخوری، بیماری و نابودی کشانده است.

بر خلاف تصور بعضی اشخاص کوته بین، زنده خواری در این دنیا به هیچ کس ضرری نمیرساند؛ اولاً همه کس به آسانی میتواند شغل غیر انسانی خود را عوض نماید و یک کار مفیدتری انجام دهد، ثانیاً این کارخانه داران، دارو فروشان و پزشکان باید خوب درک نمایند و بدانند که با خرج نمودن ده برابر ثروت خود قادر نیستند آن تندرستی را که با زنده خواری نصیب ایشان و خانواده هایشان خواهد شد به دست آورند و اگر آنها کمی عمیق تر فکر نمایند و بفهمند که گناه مرگ چند صد نفر به گردن هر یک از آنها میباشد، نه فقط از کار خود دســت مــی کشند، بلکه تمام ثـروت خود را برای پیشرفت زنده خواری فدا خواهند نمود. در این دوره و زمانه، انسانیت نیز مثل همه چیز دیگر احتیاج به مُد دارد. اگر یکی دو نفر این کار را شروع کنند فوراً مد می شود و هزاران نفر برای رقابت هم که شده دنبال آنها خواهند رفت.

وزارت بهداری باید حقیقت را قبول نماید که به جای بیمارستانها، پزشکان، پرستاران، آزمایشگاه ها، داروها و صدها نوع وسایل گران بهای دیگر، کافی است فقط پانسیونهای معمولی تأسیس نماید تا مردم بیمار، ضعیف و یا چاق را به آنجا بیاورد و روزانه چند مشت گندم زنده یا آرد کامل یـا کـمـی مـیـوه و سبزی رایگان به آنها بخوراند و بعد از چند هفته یا چند ماه کاملاً سالم و خوشبخت به خانه هـای خــود برگرداند. باید همه کس درک نماید که در فعالیت طبی نود و پنج درصد از موارد برخلاف ضررهای داروهای مضر که پزشکان تجویز می نمایند، طبیعت خودش حملات بیماریها را موقتاً برطرف می کند؛ ولی پزشکان همیشه آن را به حساب اثر داروها میگذارند. همچنین در نود و پنج درصد از موارد احتیاج به عمل جراحی نیست؛ ولی پول خیلی خوب چیزی است، وقتی مشتری با پای خـود بـه مغازه آمده است، چطور میتوان برای نیم ساعت کار از هزارها تومان صرف نظر نمود؟ به خصوص که بیمـار حاضر است امضاء بدهد که در صورت مرگ، هیچ کس گناهکار شناخته نشود. این آقایان این قدر مرگ و میر مشاهده کرده اند که دیگر مرگ در چشم آنها چیز خیلـی ســاده ای می باشد. در نتیجه از همه ی بیمارانی که به پزشک و یا به بیمارستان مراجعه مینمایند، نود و پنج درصد با صدمه ی باطنی بر می گردند.

بیمارانی که در اثر سوء نتیجه ی مستقیم و فوری داروها و عمل جراحی جان خود را از دست میدهند به مراتب بیشتر از آنهایی هستند که موقتاً از خطر مرگ فرار می کنند و به این جهت موقتاً

می گویم چون آنها هیچ وقت اساسی معالجه نمی شوند. مثلاً وقتی آپاندیسیت و یا فتق یک نفر را عمل می کنند، علتی که آپاندیسیت یا فتق را به این حال انداخته است از بین نمی رود. این علت که مصرف خوراک های مرده و مواد شیمیایی میباشد پا برجاست و ضرر خود را به جاهای دیگر بدن منتقل می کند. این گونه عملها را شاهکار علم پزشکی حساب میکنند و در تمام دنیا جار میزنند ولی برای آن اشخاصی که با یک قرص یا یک تزریق جان خود را قربانی میکنند یا برای آنهایی که نسبتاً سالم با پای خود زیر چاقو و قیچی جراح میروند و از بیمارستان به گورستان منتقل میشوند، هیچ کس اهمیتی نمی دهد.

اکنون در نتیجه ی پیوند قلب، تمام دنیا به جنب و جوش در آمده است. اگر من بگویم که این عمل جراحی به ضرر مردم تمام میشود، فکر میکنم برای بیشتر خوانندگان قابل قبول نباشد. مردم با این گونه موفقیت های ظاهری افسون می گردند و از راه صحیح بیش از پیش منحرف میشوند. آنها با دست خود عضوهای خود را خراب میکنند، به امید اینکه یک روز یک عضو تازه جای آن میگذارند. این اختراع هم مانند اختراع های دیگرِ طبی به شکست می انجامد. این آقایان فعلاً چند نفر را قربانی آزمایشات خود کرده و کشته اند و چند نفر دیگر را هم میکشند و خاموش می مانند.

مسأله ی مهم اینجاست که آیا ممکن است بین همه ی مرده خوارها اعم از کوچک و بزرگ، یک قلب سالم برای پیوند پیدا نمود؟ اگر کسی شک دارد من حتماً میدانم که ممکن نیست.

یک تصادف خیلی عجیب: در حال نوشتن این کلمات بودم که رادیو اظهارات معروف ترین جراحان قلب (آقای پرفسور بارنارد) را پخش نمود؛ بنابر اظهارات او، دلیل عدم موفقیت پیوند قلب گویا در آنجاست که برای پیوند پیدا نمودن قلب سالم و همچنین سایر عضوهای سالم بین مردم کار مشکلی است. از این رو او پیشنهاد مینماید که در آتیه برای پیوند باید از عضوهای حیوانات غیر انسان استفاده نمود. این آقای پروفسور بارنارد هیچ از خود سؤال میکند که چرا عضوهای بقیه حیوانات از عضوهای انسان سالم تر می باشند؟ اگر او نمیداند، بگذارید حقیقت را از من بشنود: چون این حیوانات دانشمند ندارند، علم پزشکی ندارند، بیمارستان ندارند، داروخانه ندارند و از همه مهمتر اینکه آشپزخانه ندارند. اگر این آقایان واقعاً قصد دارند این نوع پیوندها را انجام بدهند اقلاً با قلب گرگ، شیر و پلنگ این کار را نکنند!

فرض کنیم که این عمل واقعاً به موفقیت کامل نایل گردد، در این صورت این عمل را می توان در مورد تصادفات به کار برد. در حال حاضر به جای چند پیوند قلب اینها باید به مردم جهان اعلام نمایند که همه ی بیماریهای قلبی در نتیجه ی مصرف نان مرده میباشد. آنها با این حرف ساده میتوانند نَه دو سه هزار و یا دو سه میلیون، بلکه میلیاردها جان مردم را در مقابل هر گونه بیماری بیمه نمایند؛ چون نتیجه ی این کار نسل اندر نسل ادامه خواهد یافت. من فقط نان را اسم میبرم چون نان غذای اساسی مردم را تشکیل میدهد و با عوض کردن نان مرده با گندم زنده یا آرد کامل، پنجاه درصد از بیماریها کاسته می شود. وقتی مردم نان را با گندم زنده عوض نمایند و نتیجه ی آن را ببینند، طولی نمی کشد که از همه ی غذاهای مرده دست می کِشند.

کلیه ی حساب های داروها، ویتامینها و غیره در نتیجه ی مرده خواری ظاهر گردیده است. عده ای از پزشکان می گویند بعضی ویتامینها که دیگر حیوانات برای خود میسازند، بدن انسان نمیتواند

بسازد. این حرف درست است فقط در شرایط مرده خواری. چون ویتامین های نام برده از غذاهای مرده به هیچ وجه به دست نمیآید، ولی زنده خواران احتیاج به حساب های ویتامین ها و غیره ندارند و درباره ی آنها ابداً فکر نمی کنند، چون مواد طبیعی برای بدن آنها همه نوع ویتامین را تأمین می نماید. اگر هم این حساب های پروتئین، ویتامین و غیره ارزشی داشته باشد، این مربوط به غذای زنده باید باشد نه اینکه مرده و مصنوعی. زنده خواران احتیاج به پیوند قلب یا ریه ندارند زیرا کلیه ی ارگان های آنها تا آخر پیری واقعی بدون عیب به فعالیت خود ادامه خواهند داد. بطور کلی پیدا نمودن قلب برای این گونه غیر ممکن خواهد بود زیرا در شرایط زنده خواری هیچکس در جوانی نخواهد مرد. چند ماه پیش رادیو با هیجان زیاد خبر داد که در انگلستان یک پیوند ریه انجام گرفت و اضافه نمود که ریه ی پیوندی متعلق به جوانی بود که از زیاده روی در مصرف داروها فوت نموده بود. سخنگو این خبر دوم را با چنان بی اعتنایی ذکر نمود که گویی این یک موضوع خیلی معمولی و بی اهمیت می باشد. ولی من به این مرگ هزاران مرتبه بیشتر از آن پیوند اهمیت میدهم چون این یک آدم کشی و یک جنایت وحشتناک است و جنایتکاران اصلی همان به اصطلاح دانشمندانی هستند که این داروهای جادویی را اختراع نموده و مصرف آنها را به مردم توصیه کرده اند؛ حالا این یک جنایت آشکار و روباز است که مردم نمیبینند، چطور میتوان آنها را قانع نمود که تمام مرگ و میرهای جهان در نتیجه ی مسمویت های تدریجی و گرسنگی های حقیقی صورت میگیرد؟

زنده خواران علم پزشکی ندارند، آنها فقط فلسفه ی تغذیه ای و علم تندرستی دارند که در مقابل تمام کتاب های طبی، همه ی علم خود را در دو جمله خلاصه کرده اند: **"از قوانین طبیعت خارج نشوید و هیچ گونه مواد مرده و یا شیمیایی به بدن خود راه ندهید."** با اجرای این دستور، عموم افراد بشر نه فقط از همه ی بیماریها، بلکه از همه نوع ظلم و ستم و بدبختی و کشتار تا ابد نجات خواهند یافت. تمام قدم هایی که در راه صلح جهانی تا کنون برداشته شده و میشود غلط و بی اساس میباشد و همه ی سخنانی که در همه ی نقاط جهان توسط سیاستمداران گفته شده است، دروغ و توخالی می باشد. یگانه راه رسیدن به این هدف مقدس فقط و فقط از راه زنده خواری و توسط زنده خواران به وقوع خواهد پیوست. اولین و مهمترین قدم در این راه، عوض نمودن طرز تغذیه ی بیمارستان ها می باشد. هر کس در اجرای این دستور مخالفت نماید، او دشمن من نیست بلکه دشمن بشریت میباشد، او خائن وطن و بشریت شناخته خواهد شد.

از این گذشته همه ی پزشکان خیلی خوب میدانند که نان سفید چقدر غیر حیاتی، بی ارزش و مضر است. من از همه ی پزشکان و از وزارت بهداری می پرسم چرا آنها این حقیقت را رسماً به مردم اعلام نمی کنند؟ چرا به آنها گوشزد نمی کنند که اقلاً نان سفید را با نان سیاه عوض نمایند؟ چرا در بیمارستان ها مصرف نان سفید را قدغن نمیکنند؟ این کار خیلی کوچک و ساده می باشد که ده ها سال پیش بایستی انجام می گرفت. مردم ساده لوح با این حقیقت آشنایی ندارند، آنها خیال می کنند که ارزش غذایی نان سفید بیشتر از ارزش غذایی نان سیاه میباشد، مخصوصاً که می بینند خود پزشکان و مردم «متمدن» همگی نان سفید می خورند.

اشخاصی که با روش زنده خواری موافق نیستند و میخواهند مرده خواری خود را ادامه بدهند، بگذارید هر چه دلشان میخواهد بکنند، بگذارید آنها دنیای قدیمی خود را نگه دارند و ما دنیای تازه ی خودمان را بسازیم. بگذارید آنها خوراک مرده بخورند، خودشان را بوسیله ی داروهای سمی تسکین

بدهند و عضوها را با همدیگر معاوضه بکنند، ما با آنها کاری نداریم. این چنین اشخاص بشر حقیقی نیستند و برای این دنیای تازه، مانند معتادین به مواد مخدر میباشند؛ آنها یک نسل پوسیده و کهنه هستند، چه بهتر که هر چه زودتر از این دنیا تشریف ببرند. آرزوی ما نجات کودکان حال و نوزادان آینده میباشد و همه ی فکر ما باید روی آنها متمرکز گردد.

اجتناب از خوراک های مرده برای نوزادان نه فقط دشوار نیست، بلکه به آنها عادت کردن کار بسیار مشکلی میباشد. این بچه ها در مقابل غذای مرده همان نفرت را دارند که در مقابل سیگار یا تریاک احساس می کنند، در صورتی که ضرر غذای مرده به مراتب بیشتر از ضرر سیگار و تریاک میباشد، چون یک قسمت از سموم اینها از ریه دفع می گردد ولی سمومی که از غذاهای کشته شده تولید مـی شـوند تماماً وارد خون انسان شده و مستقیماً سبب بیماری و مرگ میگردند، بنابراین مقامات مسئول اگرچه حق ندارند چیزی را بر مردم تحمیل نمایند، اقلاً باید به نوزادان مواد مرده خوراندن را صریحاً قدغن نمایند. اینها باید این حقیقت را هم در نظر بگیرند که من بعد از شانزده سال زنده خواری اگر یک درصد در روش خود ضرر دیده بودم الآن پشیمان شده و از راه غلط برگشته بودم، چون من نـه دشمن خود و نه خانواده ام و نه دشمن بشریت میباشم که آنها را به راه غلط راهنمایی نمایم.

بین این همه زنده خوارانی که از همه ی نقاط جهان با من در تماس اند هیچ اتفاق نیفتاده کـه کسـی فوت نموده باشد و یا بعد از ماه ها و سالها زنده خواری، سوء نتیجه ای دیده و از زنده خواری برگشته باشد. همین طور که از نامه های آنها مشاهده خواهید نمود، همه ی آنها در سلامتی کامل و خوشبختی زندگی می کنند. بیمارانی که در اولین ماه های زنده خواری، یعنی حداکثر بعد از پنج شش ماه زنده خواری نمی میرند، دلیل این میباشد که بیماری آنها هنوز به مرحله ی آخر نرسیده و این اشخاص، دیگر در نتیجه ی بیماری نخواهند مرد و حیات خود را تا پیری واقعی ادامه خواهند داد (البته فقط در شرایط صد درصد زنده خواری).

وقتی من میگویم مردم در عرض چند ماه سلامتی خود را به دست می آورند دلیل این نیست که آنها در عرض این مدت کوتاه میتوانند تمام صدمه هایی را که در عرض چهل پنجاه سـال مـرده خواری بـه بدن خود زده اند بر طرف نمایند؛ مقصود من این است که در عرض چند ماه علائم ناراحت کننده ی بیماریها از بین میروند، خطر مرگ برطرف میگردد و شخص اطمینان حاصل می کند که از بیماری نجات پیدا کرده است؛ ولی مبادله ی تمام سلول های زائد با سلول های اصلی و حل شدن سموم انباشته شده در بدن وقت نسبتاً طولانی نیاز دارد. فقط یک چیز مسلم است که این معالجه ی حقیقی از روز اول زنده خواری شروع میشود و هر روز بیشتر از روز پیش به سلامتی واقعی نزدیک می گردد و عوض اینکه شخص روز به روز به طرف پیری برود، روز به روز جوان تر میگردد. این وضع را من و همسرم و سایر زنده خوارها دائماً مشاهده میکنیم.

علم پزشکی غلط و متضاد که در همه جای دنیا در جریان است مال ما نیست. این علم فریبنده که مضر میباشد در ممالک غربی پایه گذاری شده، وسعت یافتـه و بـه مـا تحمیل گردیده است. لازم است یک تذکر عمومی بدهم که مردم در اشتباه نمانند؛ هنگامی کـه مـن بـه زیست شناسان و پزشکان حمله می برم و حقیقت تلخ را با کلمات تند ابراز می کنم، مقصود من توهین به شخص

پزشکان و زیست شناسان نیست، بلکه من به خود علم طب حمله می کنم. برای من کاملاً واضح میباشد که در این امر هیچ کس مقصر نیست. اشتباهات در طول مدت هزاران سال و توسط میلیونها افراد بشر انجام گرفته و روی هم انباشته شده تا به این صورت کنونی در آمده است. پس میلیونها افراد بشر در این امر دست داشته اند. اصلاً مردم از اول کار، حقیقت را در راه غلط جستجو نموده اند، آنها در این راه غلط زحمات بسیاری متحمل شده اند، نابغه های بی شماری عمر ارزنده ی خود را بیهوده صرف نموده اند و به جای اینکه به نتیجه ی مثبت برسند، روز به روز خودشان را در اشتباهات بیشتری غرق نموده اند.

پایه ی اشتباهات نخست در اینجا بوده که مردم از راه صحیح منحرف شده و اولین قدم را در راه غلط برداشته اند. بطوری که شاعر فرموده است:

خشت اول گر نهد معمار کج　　　　تا ثریا میرود دیوار کج

راه صحیح که مردم گم کرده اند همین راه طبیعت است. مردم کوته بین از دنیای طبیعی خارج شده، برای خود یک دنیای مصنوعی ساخته اند و خودشان را در مرداب مواد غیر طبیعی، مصنوعی، شیمیایی و سمی غرق نموده اند.

علم پزشکی دنیای ما را خراب نموده، میخواهد یک دنیای مصنوعی، شیمیایی و سمی بسازد

علم پزشکی، یعنی علم مواد مُرده، شیمیایی و سمی. وارد یک داروخانه بشوید، آیا یک ماده ی طبیعی در آنجا پیدا میکنید؟ نه. وارد آشپزخانه ی یک بیمارستان بشوید، آیا غذایی زنده و طبیعی در آنجا خواهید یافت؟ خیر.

اکنون روی سخنم با تمام پزشکان شریف است و از آنها می پرسم آیا جایز است این وضع اسفناک را بیش از این تحمل نمود؟ من از همه ی آنها استدعا دارم حقیقت را با واقع بینی از نزدیک بنگرند، از اثرات ظاهری و فریبنده ی داروها چشم بپوشند و اساسی فکر نمایند. گذشته از عمل های جراحی که بیشتر آنها بیجا و بی مورد انجام می گیرند، پزشکانی که در بیمارستانها انجام وظیفه میکنند با چه وسایلی بیماران را درمان مینمایند؟ مگر غیر از این است که فقط با داروهای شیمیایی و غذای مرده آنها را مداوا مینمایند؟ اکنون که معلوم میشود این دو ماده عامل اصلی بیماری ها را تشکیل میدهند، ثابت می شود که فعالیت این پزشکان نه فقط این بیماران را شفا نمیبخشد، بلکه سبب ایجاد و توسعه ی خود بیماریها می باشد. بهبود ظاهری و موقتی حال بیماران فقط ریشه ی بیماری را مستحکم تر می کند.

اکنون از پزشکان شرافتمند میپرسم: آیا مایلند بعد از شنیدن حقیقت، باز هم به این گونه فعالیت های خود ادامه بدهند؟ تا به امروز آنها تقصیری نداشته اند، به آنها این چنین آموخته بودند و به تصور آنها این یگانه راه صحیحی بود که میتوانستند انجام دهند و راه دیگری هم نمیشناختند، ولی اکنون من به آنها راه صحیح را نشان میدهم. اگر امروز این پزشکان محترم نخواهند این راه صحیح و انسانی را انتخاب نمایند، فردا به جهت سهل انگاری خود برای همیشه پیش مردم شرمنده خواهند ماند.

برادران و خواهران عزیز، تقاضای من از شما چیست؟ من از شما فقط خواهش میکنم از جلوی آن بیمارانی که سال ها زجر کشیده اند، مبالغ هنگفتی پول خرج نموده اند، به همه نوع آزمایش های سخت و طاقت فرسا تن در داده اند، ده ها پزشک، بیمارستان و دارو عوض نموده اند تا از رنج بیماری های خود نجات یابند ولی هیچ نتیجه ای نگرفته اند، از جلوی این بیماران خوراکهای مرده را کنار بکشید و به جای آن غذای زنده را قرار دهید؛ یعنی یک بشقاب غذای غیر طبیعی و مرده را با یک بشقاب غذای طبیعی و زنده عوض نمایید. تقاضای من این است که به این بیماران آن غذایی را بدهید که من و همسر و دخترم و سایر زنده خواران، سالیان دراز مصرف می کنیم؛ آن غذایی که میلیون ها سال نیاکان شما خورده اند، آن غذایی که طبیعت برای همه ی موجودات زنده تعیین نموده و به وسیله ی طبیعت به دست ما سپرده شده است. مردمان ،عزیز خوب فکرش را بکنید اگر طبیعت لازم میدانست، قادر بود برای ما درخت کوفته و بوته ی چلوکباب یا باقلا پلو تهیه نماید!

من نمی گویم که همه ی مردم را اجباراً زنده خوار نمایید. با این که روزی می رسد که غذای طبیعی را روی آتش حرام کردن، بزرگترین گناهان حساب می شود؛ ولی امروزه هنوز مردمانی هستند که حاضرند بمیرند ولی از باقلاپلو محروم نمانند. ما با این گونه اشخاص کاری نداریم، شما در مرحله ی اول آن بیمارانی را نجات دهید که داوطلبانه حاضرند با غذای طبیعی معالجه بشوند.

شما فقط حقیقت را اعلام کنید، گفته های مرا تصدیق نمایید و بگذارید مردم راه خود را آزادانه انتخاب نمایند. مردم میخواهند حقیقت را از شما بشنوند.

وقتی من میگویم زیست شناسان میخواهند دنیای طبیعی را خراب نموده و دنیای مصنوعی بسازند، اشتباه نمیکنم؛ چند سال پیش بود که یک نفر در تهران ظاهر شد و اعلام داشت که داروی سرطان را کشف نموده است، چون این داروی افسانه ای یک داروی طبیعی نبود و مصنوعی یعنی «علمی» بود، مردم فوری به آن چسبیدند و روزنامه ها آنقدر جار و جنجال راه انداختند تا وزارت بهداری لازم دید عده ای بیمار برای امتحان در اختیار این شخص بگذارد. اکنون من از وزارت بهداری تقاضا می کنم یک «امتحان» هم توسط غذای طبیعی بنمایند. من کلمه ی امتحان را داخل پرانتز میگذارم، زیرا فقط اشخاص کوته بین میتوانند خیال کنند که به بیمار پسته و بادام و خرما و انگور خوراندن یک امتحان است که ممکن است برای بیمار زیان بخش باشد، این یک امتحان نیست بلکه بالعکس امتحان آن است که مردمان کوته بین هزاران سال متوالی روی بدن خود مواد مرده، شیمیایی و سمی را آزمایش نموده اند و در نتیجه این همه بیماری ها را به وجود آورده اند. اکنون تقاضای من این است که مردم به عقل بیایند، به این امتحانات خطرناک و تباه کننده خاتمه بدهند، به غذای طبیعی برگردند و از این بیماری ها و از همه گونه بدبختی های دیگر رهایی یابند.

بعضی اشخاص کوته بین خیال می کنند بازگشت به غذای طبیعی به معنی بازگشت به جنگل میباشد، مثل اینکه در خانه های مدرن و مجلل، پسته و بادام بونداده خوردن ممکن نیست! البته از شهرهای آلوده خارج شدن و در میان باغ و بستان و جنگل زندگی کردن کار خیلی عاقلانه ای می باشد و در آتیه نژاد تازه ی زنده خواران این راه را پیش خواهند گرفت، ولی اکنون برای زنده خواری این یک شرط نمی باشد.

آری هزاران سال است که مردم با خوراک های مرده و با مواد شیمیایی و سمی روی بدن خود

امتحانات عجیب و غریب انجام میدهند؛ خودشان را روز به روز به فلاکت های بیشتری می اندازند و باز هم نمی خواهند از این امتحانات وحشتناک دست بردارند. اشخاصی که قلب، ریه، کبد، چشم و مغزشان از کمبود غذای طبیعی خوب کار نمیکند و به بیمارستان مراجعه می نمایند، با چه وضعی مواجه می شوند؟ پزشکان به جای اینکه با غذای طبیعی به آسانی این عضوها را به کار بیندازند، آنها را یا تکه تکه میکنند یا یکی از آنها را قطع مینمایند و بیرون می اندازند یا توسط سموم، علائم بیماری را مخفی می کنند و یا به این علائم تغییر مکان میدهند و ضمناً بیمار را همیشه با خوراکهای مرده تغذیه می نمایند. از این گونه اعمال طبی هیچکدام با علل بیماری ها کوچکترین رابطه ای ندارد و اگر صحیح تر بگوییم اینها نزدیکترین رابطه را با علل بیماریها دارند؛ به این معنی که اینها خود علل بیماری ها میباشند. از کمبود غذای طبیعی یعنی از علت اصلی بیماری ابداً سخنی به میان نمی آید و اگر هم چنین صحبتی میشود سعی میکنند فقط با ویتامین های مصنوعی این کمبود غذای طبیعی را جبران مینمایند.

هنگامی که یک دانشمند به دنبال کشفی یا رازی میگردد، آزمایش های بیشماری انجام میدهد و وقتی یکی از این آزمایش ها به موفقیت می انجامد و او را به مقصود خود میرساند، دانشمند مزبور روی همه ی آزمایشهای قبلی که بی نتیجه مانده بودند خط بطلان میکشد؛ به همین منوال مردم هزاران سال علاج بیماریها را جستجو نموده اند و در این راه آزمایشات و امتحانات مضر و زیان بخشی انجام داده اند که این آزمایشها نه فقط مردم را از بیماریها نجات نداده اند، بلکه سبب توسعه ی بیماری ها شده اند. اکنون یک نفر خارج از چهارچوب طبی به موفقیت کامل نائل گردیده است و با عمل ثابت مـی کنـد که علل اصلی کلیه ی بیماری ها در درجه ی اول مرده خواری و در درجه ی دوم همین آزمایش های طبـی می باشد.

اینک از شما پزشکان انسان دوست میپرسم: آیا بعد از اینکه علل بیماری ها شناخته شده و علاج قطعی آنها کشف گردیده، باز هم لازم است به این آزمایش ها و امتحانات مضر ادامه داد؟ آیا عقل و منطق به شما حکم نمیکند که امتحانات شکست خورده و مضر قبلی را متوقف سازید و از وسیله ی موفقیت آمیز زنده خواری استفاده نمایید؟

بدون شک زنده خواری یگانه علاج همه ی بیماریها می باشد. این حقیقت کاملاً ثابت شده و هیچ کس نمیتواند آن را انکار نماید و یا مخفی نگه دارد. اگر این کار حقیقت نداشت، خودم در عرض هفده سال زنده خواری احساس می کردم و از این راه بر میگشتم. من میلیون ها ریال پول و اوقات زیادی صرف نموده ام تا این حقیقت را به گوش مردم برسانم. مگر دیوانـه بـودم ایـن همـه رنج و مشقت را بی خود تحمل نمایم؟ مگر من دشمن سلامتی خود و خانواده ام بودم؟ هزارها افراد بشر با زنده خواری از مرگ حتمی نجات پیدا کرده اند. هر یک از این خبرهـا بـرای مـن میلیونها ارزش دارد.

زیست نشناسان اشتباهاتی کرده اند و این اشتباهات را به جای حقیقت به ما تحمیل نموده اند. اکنون ما باید به آنها ثابت کنیم که می توانیم عاقلانه تر و عمیق تر فکر نماییم و به جای علم و فلاکت بار ایشان، یک علم حقیقی و نجات بخش به آن ها بیاموزیم. آن ها مجبورند اشتباهات خود را قبول نمایند.

سال ها پیش شخصاً به بیمارستان پهلوی رفتم و یک کتاب انگلیسی برای دکتر رحمتیـان بـردم و

می خواستم راجع به سرطان با او صحبت نمایم. دکتر نام برده که همسایه ی ما بود، حتی لازم ندانست مرا به حضور بپذیرد و لطف فرموده کتاب مرا از دست پرستار قبول نماید و یک تشکر خشک برایم بفرستد. به خاطر چه من این همه اهانت و بی اعتنایی و خرج و زحمت را تحمل مینمایم؟ آیا من از راه تحقیقات علمی از دولت حقوق گرفته ام که مجبور شوم به طریقی آن را جبران نمایم؟ یا آیا یک داروی شیمیایی اختراع کرده ام که بخواهم آن را به قیمت گران بفروشم و میلیاردر بشوم؟ من به خاطر خدمت به مردم رنج دیده یک غذای طبیعی در دست گرفته، در به در می گردم تا این عطیه را به مردم هدیه نمایم. چرا بعضی اشخاص نمی خواهند این هدیه ی بزرگ را رایگان از من بپذیرند؟ مگر شیطان در دل مردم اینقدر محکم نشسته است؟ مگر این غذای طبیعی از داروی سرطانی آقای هراتی، کمتر ارزش دارد؟

آری، اگر وزارت بهداری و استادان دانشگاه و پزشکان و سایر مقامات رسمیِ کشور، اساسی تر و عمیق تر فکر نمایند و فقط معنی کلمه ی طبیعی را خوب بسنجند و دست به کار شوند، در عرض مدت کوتاهی جهان را به بهشت واقعی تبدیل مینماییم.

واقعاً برای پزشکان انسان دوست یک مژده ی بی سابقه ای می باشد. چه خوشبختی بزرگی، آن بیماران «صعب العلاج» که سالهای متمادی در بیمارستان ها، مطب ها و داروخانه ها سرگردان بوده اند، در عرض مدت کوتاهی با زنده خواری به کلی شفا یافته، با روی خندان دست پزشکان خوشبخت و مفتخر را فشرده، بیمارستان را برای همیشه ترک خواهند نمود.

برخلاف تصور بیشتر مرده خوارها، انقلاب زنده خواری کار خیلی ساده و آسانی می باشد. ابتدا برنامه ی تغذیه ای چند بیمارستان عوض میگردد و بعد از اینکه نتیجه مثبت گرفته شد، تغذیه ی سایر بیمارستان ها نیز اصلاح خواهد شد. ضمناً وزارت بهداری با یک اعلامیه ی رسمی، عموم مردم را از حقیقت امر آگاه می سازد و به آنها توصیه می نماید که برای تغذیه حتی الامکان از مواد زنده ی نباتی استفاده نمایند و از خوراک های مرده اجتناب کنند. بعد از این کار، خیلی آسان و کاملاً طبیعی همه چیز خود به خود به جریان می افتد.

واقعاً آدم دلش می سوزد وقتی فکر میکند که این همه جمعیت های دنیا در چه نادانی وحشتناکی زندگی می کنند. این مردم نانی را که هزاران سال همه روزه خورده اند هنوز نمی شناسند، اما میخواهند آسمان را تسخیر نمایند. من اینجا کمی از مطلب منحرف میشوم ولی چون این مطلب مسأله ی زندگی مردم است می خواهم آن را بیشتر روشن نمایم. وقتی من می گویم نان سفید و برنج سفید ابداً ارزش مواد غذایی ندارند، بعضی اشخاص ساده لوح خیال می کنند من حرف مفتی می زنم و می گویند:«پس نیاکان ما با نان خالی چگونه زندگی کرده اند؟»

نیاکان ما آرد را با سبوس خمیر می کردند و نان های مختلف درست می کردند و به حالت نیمه پخته می خوردند. عجیب این است که همین قسمت های خمیر نان که همه از آن فرار می کنند کمی غذای زنده در خود نگه داشته و مردم را غذا می رساند. اکنون هم در بعضی نقاط جهان نان های سیاه میپزند به کلفتی پانزده تا بیست سانتی متر که یک قسمت آن زنده می باشد. در بیابان های آفریقا مردم آرد را خمیر می کنند و روی سنگ های داغ بیابان پهن می نمایند، یعنی با آفتاب میپزند و میخورند. آن قسمت نان سنگگ و بربری سبوس دار که به صورت خمیر می باشد خوشبختانه کمی

سلول های زنده ی غذایی در خود نگه میدارد و مردم را با آن تغذیه می نماید، ولی بعدها زیست شناسان و «دانشمندان» ظاهر شدند و دستور فرمودند که آرد را از سبوس جدا کنند زیرا سبوس سلولز دارد و هضمش مشکل است. نان سفید را هم دوآتشه و سه آتشه کنید که اثری از غذا برای هضم نمودن باقی نماند؛ فقط مواد سوختنی (کالری) را نگه دارید، شکمتان را با آن کاملا پر کنید، در آنجا حریق برپا نموده، بدن خود را گرم نمایید، احساس سیری کنید. اصل کار این است که شکم آدم پر باشد و بدنش گرم، اگر حریق کمی هم شدیدتر شد با کوکاکولا و پپسی این آتش را خاموش نمایید، آخر نوشیدن کولاها هم از لذت های دنیا است، اگر هم مریض شدید هیچ نترسید، علم پزشکی خیلی پیشرفت کرده، بیایید پیش ما یکصد تومان به ما بدهید، یکصد تومان هم به داروفروش و دیگر فکرش را نکنید، ما با چند قرص ویتامین و مواد شیمیایی دیگر شما را فورا معالجه می کنیم!

از این نظر است که زیست نشناسان دستور میدهند در بیمارستان ها به بیماران نان سفید دو آتشه بخورانند. در نتیجه ی این علم است که اعم از میلیونر تا کارگر و دهقان از نان ساه فرار می کنند و قسمت اعظم درآمد خود را می دهند و این نان سفید، این تفاله ی بی ارزش گندم را می خرند، به خیال اینکه بهترین غذا را برای زن و بچه های خود تهیه می نمایند؛ آیا دل کسی برای این زحمت کشان فریب خورده نمی سوزد؟ برنجی که فعلاً در دسترس مردم می باشد، خامش هم بی ارزش است چون سبوس ندارد. اگر مردم بخواهند برنج جوانه زده یا آرد برنج مصرف کنند باید برنج سبوس دار تهیه نمایند.

حالا برگردیم به مطلب اصلی خود. گفتیم اگر مقامات رسمی به عقل و انصاف بیایند، حقیقت را تصدیق کنند و به مردم توصیه نمایند که گندم، برنج، حبوبات و غیره را به صورت زنده بخورند، هفتاد تا هشتاد درصد این محصولات اضافه می ماند و دیگر نیازی به تولید این مقدار زیادی نیست.

آن دورنمای عالی زندگی که بعضی گروه ها فقط در خیال خود می پرورانند و از راه مرده خواری شاید صدها سال دیگر هم به آن نایل نگردند، از راه زنده خواری در عرض چند سال به آسانی نصیب ما میشود. آنها با هزاران زحمت سعی می کنند سطح زندگی مردم را بیست تا بیست و پنج درصد بالا ببرند، ولی زنده خواری با یک ضربه همین سطح زندگی را چهار مرتبه یعنی چهارصد درصد بالا خواهد برد؛ به این ترتیب که در عوض پنجاه ریال نانی که مصرف روزانه ی خانواده ی یک کارگر می باشد میتوان پنج کیلوگرم گندم زنده خرید که خوراک پنج بلکه ده روز این خانواده را تشکیل خواهد داد. یا در عوض یک کیلوگرم گوشت می توان هفت کیلو کشمش یا خرما خرید که ارزش غذایی آنها خیلی بالاتر از گوشت میباشد. با دانستن اینکه ارزش غذایی کشمش و خرما برای ساختن سلامتی بدن به کار می رود ولی ارزش غذایی گوشت فقط برای ریشه کن کردن این سلامتی می باشد، این امر در خرج روزانه ی مردم چنان صرفه جویی به وجود می آید که هر کارگر ساده ای در عرض چند سال صاحب خانه، یخچال و لوازم مورد نیازش میگردد. آن خسیسی که قصد دارد پول جمع کند و ثروتمند شود می تواند با قیمت یک شیشه کولا، یعنی با دو ریال گندم و دو ریال خرما و دو ریال سبزی احتیاج بدن خود را کاملاً تأمین نماید. در این باره گفتگوی زیادی داریم، ولی صفحه های این کتاب اجازه ی آن را نمی دهند.

در انقلاب زنده خواری، پزشکان پاک سرشت و روشنفکر رُل مهمی بازی خواهند کرد

اما راجع به پزشکان، بعضی اشخاص خیال مـی کننـد که پزشکان از ترس کسادی کـار خـود بـا زنده خواری مخالفت خواهند کرد، من فکر نمی کنم که چنین باشد. خیال نمی کنم که بین پزشکان حتی یک چنین ناجوانمرد و بی رحمی پیدا شود که با بزرگ ترین خوشبختی مردم علنـاً بـه مخالفت برخیزد. اگر تا به حال بعضی از پزشکان این کار را کرده اند، دلیلش بی اطلاعی آنها بوده است. آنها هیچ تقصیری ندارند زیرا در لحظه ی اول کسی باور نمیکند که با وجود« پیشرفت» علم پزشکی، «دانشمندان سرشناس»، دستگاهها و وسایل وسیع، یک نفر ناشناس که نه استاد و نه دانشمند است بتواند با یک وسیله ی ساده و طبیعی یعنی «غیر علمی» کلیه ی بیماری ها را مغلوب سازد. این واقعاً باور نکردنی است. ولی بعد از انتشار این کتاب هیچ کس نمی تواند حقیقت را انکار کند.

اکنون وضعیت به قرار ذیل است: مردم هزاران سال زحمت کشیده اند، میلیاردها پول خرج کرده انـد و یک تشکیلات عظیم به وجود آورده اند که اساساً غلط است و نه فقط بی فایده بوده، بلکه تا به حال سبب مرگ میلیون ها انسان شده است. برای روشن ساختن این حقیقت به چند نمونـه اشـاره مـینمایم که دستورات پزشک باعث مرگ بیمار میشود ولی با اجرای کاملاً مخالف این دستورات، بیمار از مرگ حتمی نجات پیدا می کند.

از چنین نمونه ها مهمترینش این است که بعضی پزشکان خوردن سبزی جات و میوه جات نپخته بـه بیماران را به سختی قدغن می نمایند، یعنی آنها را از غذای طبیعی و واقعی محروم می سازند و محکوم به مرگ با گرسنگی مینمایند. یک پزشک به بیمار خود دستور داده بود در تمام عمرش لب به گوجه فرنگی نزند؛ این بیمار زنده خواری را با روزی دو کیلوگرم گوجه فرنگی شروع نمود و در اندک مدتی کاملاً بهبود یافت. او اکنون پنج سال است که حداقل روزانه یک کیلو گوجه فرنگی می خورد.

زیست شناسان مرده خوار تصور می کنند که شیر یک غذای کامل است و تمام دنیا حرف های آنها را باور می کنند؛ حال اینکه شیر و مخصوصاً شیر خشک یا شیر پاستوریزه از بدترین غذاها میباشد. نزد آن کودکانی که هر روز شیر می خورند و ضعیف و ناتوانند، مصرف شیر را به کلی قطع کنید و به جای شیر، آب سیب یا پرتقال یا هویج یا گوجه فرنگی بدهید و ملاحظه کنیـد کـه کـدامیک از اینهـا غذای کامل میباشد. آقایان زیست نشناسان که میلیونـها افراد بشر را قربانی امتحانات خود می نمایند، نمی خواهند حتی یک دفعه این امتحان را انجام دهند زیرا در صحت علـم خـود چنان مطمئن هستند که لازم نمیبینند در ارزش غذایی شیر، کوچک ترین شکی نشان دهند.

در حین نوشتن این حرفها بودم که صدای دکتر مرتضی روحانی توجه مرا به خود جلب کرد. او از رادیو راجع به شیرخشک صحبت می نمود و دلیل کلیه ی ناراحتی های بچه را هنگام نوشیدن شیر در درست و کج نگه داشتن شیشه، در بزرگ یا کوچک بودن سوراخ پستانک و در تند یا آهسته مکیدن بچه دانست. او یگانه عیب شیرخشک را در ویتامین نداشتن آن می دانست و به مادران

دستور می داد به بچه ها قطره های ویتامین بدهند. در پایان سخنرانی آرزو نمود در کشور سرمایه گذاری شود و کارخانه ی شیرخشک باز گردد؛ آیا این دکتر یک روز متوجه خواهد شد که با این تصورات احمقانه و آرزوهای وحشتناک خود، گناه همه ی بیماری ها و مرگ و میرهای کودکان بیگناه را به دوش خود می گیرد؟

این نوع دکترها به بیمارانی که از اول کودکی فقط گوشت، تخم مرغ، عسل و شیر خورده اند و ضعیف و ناتوان گردیده اند برای تقویت باز هم همین گوشت و همین تخم مرغ، عسل و همین شیر را که باعث ناتوانی آنها شده است تجویز مینمایند؛ به آن کسانی که معمولاً میوه دوست ندارند و از آن کم می خورند و در نتیجه ی کمبود غذای طبیعی دستگاه گوارش خود را ناتوان و فرسوده نموده اند، مصرف میوه و سبزی زنده را قدغن مینمایند. به اشخاصی که با مصرف برنج، روده های خود را ضعیف نموده اند و پی درپی اسهال می گیرند، برای جلوگیری از اسهال مصرف همین برنج یعنی عامل اصلی بیماری را توصیه می نمایند. به جای اینکه رگ های مردم را از سموم خالی نمایند، به وسیله ی سموم تازه رگ ها را گشاد میکنند و یا خون را به طور مصنوعی رقیق مینمایند؛ به جای اینکه علت درد بیمار را پیدا کنند و از میان بردارند، با سموم مختلف اعصاب را بی حس می کنند تا بیمار موقتاً احساس درد نکند. عضوهای مردم را که از کمبود غذای طبیعی نمیتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند به وسیله ی سموم تحریک می کنند، آنها را به زور به کار میگمارند و آخرین رمق آنها را میگیرند و یا این عضوها را مثل یک چیز زائد قطع نموده و بیرون می اندازند. اگر گاهی بیمار تصادفاً غذای طبیعی زیاد مـی خـورد و عکس العمل شفابخش شروع میشود، این عکس العمل مفید را مضر به حساب آورده و مصرف مواد زنده را قدغن مینمایند و جریان معالجه را متوقف می سازند. گوشت، شیر، نان سفید و برنج سفید را که سبب پنجاه درصد کلیه ی بیماریها میباشد، به عنوان بهترین و ارزنده ترین غذا به مردم معرفی می نمایند. سلولز که برای هضم غذا و مرتب ساختن جریان تخلیه، مهمترین رل را بازی می کند، چون یک ماده ی مضر از مواد غذایی بیرون میریزند؛ هشتاد درصد محصول را با آتش نابود می سازند و در عوض میلیونها تُن مواد شیمیایی و سمی درست میکنند و به اسم دارو، ویتامین، واکسن و غیره وارد خون مردم میکنند، با حساب ها و تصورات غلط و فریبنده ای از ویتامینها، مواد معدنی، پروتئین ها و کالری ها مغز خود و مردم را به طوری گیج نموده اند که آنها حساب های طبیعت را به کلی فراموش کرده اند.

نادانی و بی عقلی زیست نشناسان مرده خوار فقط از آنجا معلوم میشود که بعد از صدها سال هنوز نفهمیده اند که آتش در غذای طبیعی همه چیز را نابود می نماید، نفهمیده اند که سم هرگز قادر نیست آدمی را سلامتی ببخشد و از همه مهمتر آنها نفهمیده اند که غذای طبیعی هیچ وقت و در هیچ شرایطی نمی تواند برای یک انسان مضر باشد؛ همین طور که بنزین صاف نمیتواند برای یک ماشین مضر باشد. تمام مرگ و میرها که در این دنیا اتفاق می افتد در نتیجه ی این نادانی میباشد. «شما باید میوه و سبزی خام نخورید» عبارتی بسیار ابلهانه و خطرناک که چون یک دستور، چون یک حکم قطعی از دهان مردمی بیرون می آید که خودشان را زیست شناس، دانشمند، دکتر و یا پزشک معرفی می نمایند.

خلاصه، علم پزشکی به وجود آمده است که غذای طبیعی و زندگی طبیعی را محو نموده، به جای

آن غذای مصنوعی و زندگی مصنوعی بسازد؛ به عبارت دیگر دنیای طبیعی را به دنیای مصنوعی، شیمیایی وسمی تبدیل نماید.

فعالیت پزشکان توسط خوراک های مرده و مواد شیمیایی، به عوض نجات بشر از بیماری ها، خود باعث ایجاد و توسعه ی بیماری ها میگردد

این آقایان گمراه، بیمارستان های مجلل تأسیس مینمایند و تصور می کنند که می توانند توسط داروهای سمی و رژیم های غذایی مخصوص از انواع خوراک های پخته بیماران را معالجه نمایند؛ ولی چون در واقع دو نوع ماده ی فوق الذکر، یعنی غذای مرده و مواد شیمیایی، عامل اصلی تمام بیماری ها است، بنابراین بیمارستان ها خود مرکز ایجاد توسعه و ترویج بیماری ها میباشند. این است که هر چه زیادتر بیمارستان می سازند به همان اندازه تعداد بیماران و بیماری ها افزایش مییابد و هر قدر تعداد بیماران زیاد میشود، به همان نسبت هم بیمارستان های بیشتر و بزرگتری تأسیس می نمایند. ایالات متحده ی آمریکا از تمام کشورها بیشتر درمانگاه و بیمارستان دارد، از همه ی کشورها بیشتر پزشک و پرستار دارد و از همه بیشتر نیز بیمار دارد؛ ولی ملت هونزا که دور از علم پزشکی در کوه های هیمالیا زندگی میکنند و بیشتر از غذاهای طبیعی استفاده مینماید، نه بیمارستان دارند و نه پزشک و سالم ترین ملت دنیا شناخته شده اند. این است حقیقت امر که من سعی کردم با زبان ساده و معمولی برای خوانندگان گرامی روشن سازم.

اکنون وضعیت بدین قرار است: بدون تردید ثابت میشود که دانشمندان اشتباه نموده و علمی به وجود آورده اند که به جای اینکه مردم را از بیماری نجات دهد، خود باعث شیوع بیماری ها می شود. اگر از هزاران موارد یک دفعه اتفاق می افتد که به وسیله ی یک دارو یا یک عمل جراحی مرگ بیمار را چند ماه یا چند سال به تعویق می اندازند، در مقابل هزارها افراد بشر که در نتیجه ی مصرف غذاهای مرده و داروهای شیمیایی جان میسپارند، کمترین ارزشی ندارد.

پزشکان روشنفکر باید انسان دوستی خود را ثابت نمایند

پزشکان انسان دوست و پاک دل، اکنون من از شما سؤال میکنم. بعد از اینکه حقیقت برای شما روشن شد، آیا باز هم حاضرید دستورات مرگ آور حکومت را کورکورانه اجرا کرده و باعث مرگ هزاران هزار از مردم شوید؟ مگر پزشکی برای این نیست که مردم را از شر بیماری ها رهایی بخشد؟ نه تنها تا به حال این علم کاذب در مقصود خود موفق نشده، بلکه برعکس موجب این شده است که انسان بیشتر از همه ی موجودات دیگر در چنگال بیماری های روزافزون گرفتار شود و زجر بکشد.

این حقیقت را هرگز نمی توانید انکار کنید؛ در مقابل این همه عدم موفقیت ها و ضررها من یک وسیله ی خیلی ساد و طبیعی به شما نشان می دهم که با آن می توانید در کوتاه مدتی بیماری ها را یکباره از این دنیا ریشه کن سازید؛ شما حق ندارید این وسیله ی طبیعی را رد کنید، مگر این که در

چند بیمارستان و روی صدها بیمار و اقلاً برای مدت پنج الی شش ماه به اجرا بگذارید و با نتیجه ی نهایی ثابت کنید که غذای زنده و طبیعی بیماران را شفا نمی دهد، بلکه بیمارتر میکند. بدیهی است که با وجود این همه زنده خواران معالجه شده که در همه جای دنیا با سلامتی کامل زندگی می کنند نمیتوانید این کار را ثابت کنید. پس لازم است هر چه زودتر دست به کار شوید.

خوب بسنجید و مقایسه کنید که در مقابل این سود عظیم، چه عمل ناچیزی من از شما توقع دارم؛ انتظار من این است که به خاطر نجات تمام افراد بشر از همه نوع بیماریها فقط یک کار خیلی کوچکی انجام دهید، اینکه یک بشقاب غذای غیر طبیعی را که در بیمارستانها معمول کرده اید با یک بشقاب غذای طبیعی عوض کنید *(کلمه های طبیعی و غیرطبیعی به خوبی نشان میدهد که انتخاب کدام یک از این دو نوع خوراک ها کار صحیح و عاقلانه ای میباشد)* و ضمناً از وسایل به اصطلاح علمی موقتاً چشم بپوشید تا در آینده ببینید کدام قسمت از آنها را میتوان به نفع سلامتی مردم به کار برد؟ البته اگر به این کار احتیاج باشد.

همین طور که گفتم در مرحله ی اول کسانی را در بیمارستان های زنده خواری بپذیرید که مایل باشند به خاطر سلامتی خود از خوراکی های مرده اجتناب کرده و یا نوزادانی که هنوز به مواد مرده معتاد نشده و از آنها نفرت دارند.

وقتی مردم ببینند آن بیمارانی که ده ها سال سابقه ی بیماری داشتند و اکنون در مدت کوتاهی کاملاً بهبود یافته و دسته دسته از بیمارستان ها مرخص می شوند، دیگر کسی حاضر نخواهد شد داروهای سمی مصرف کند و یا زیر قیچی جراحی برود. وجدان شما هم قبول نمیکند که به مردم غذای مرده یا مواد شیمیایی تجویز کنید و به زودی خودتان با تصمیم راسخ، غذای تمام بیمارستانها را عوض خواهید کرد. هنگامی که مردم ببینند بیماریهای صعب العلاج، یکی پس از دیگری معالجه میشوند، چنان جنب و جوش و هیجانی در آنها به وجود می آید که کسی نمی تواند تصور آن را بکند. هر بیمار معالجه شده خود به صورت یک مرکز تبلیغاتی در میآید، به طوری که مردم فهمیده و روشنفکر در موقع خوردن خوراک مرده از یکدیگر خجالت خواهند کشید زیرا که این کار نادانی و بی ارادگی آنها را ثابت خواهد نمود.

هر مرده خوار در بدن دروغی خود یک شیطان مخفی نموده است که بیشتر افکار و اعمال او را اداره میکند

بین تمام مرده خوارها حتی یک نفر انسان حقیقی، تمام عیار و کامل وجود ندارد. همه ی آنها مخلوطی از بدن های اصلی و دروغی می باشند. بدن دروغی یعنی مجموعه ی گوشت های زائد و سموم مختلف، خود شیطان است که به بدن مرده خوارها نفوذ کرده و رفته رفته چنان پرورش یافته است که در بعضی اشخاص تا دو سه برابر بدن اصلی در آمده است. کلیه ی «پختنی های» دنیا را این شیطان می بلعد. اگر بعضی اوقات مردم عجله می کنند و غذا را خوب نمی کشند و نیمه جان می خورند، این است که کمی غذای زنده به بدن اصلی آنها نیز میرسد. بدن اصلی، عاجز و ناتوان شده و در گوشه ای نشسته است. بدن دروغی یعنی خود شیطان است که در همه جا حکمرانی میکند.

همه ی اعمال بد و ناپسندیده مانند جاه طلبی، پول پرستی، دزدی، کُشتار و جنگ و جدال از او سر میزند. این شیطان در مغز همه ی رهبران و سیاستمداران محکم نشسته، دستورات خود را صادر می نماید و همه ی کارهای این دنیا را اداره میکند. بزرگترین شخصیت دنیا وقتی بوی غذای مرده را حس می کند، همه چیز را فراموش میکند؛ او نمیداند که این کار شیطان است، او نمیداند که این بوی «خوشایند»، مواد حیاتی غذا یعنی خود سلامتی و تندرستی او میباشد که از درون دیگ به هوا میپرد و ناپدید می گردد.

همه ی پخته خوار ها دو نوع فکر دارند که یکی از آنها از بدن اصلی و دیگری از بدن دروغی سرچشمه می گیرد. در بعضی اشخاص بدن دروغی به قدری پرورش یافته است که بدن اصلی را کاملاً عاجز کرده و نمیگذارد که او کوچکترین عقیده ی خود را بیان نماید؛ این گونه اشخاص با چشم های خون گرفته، با صورت سرخ شده و با شکم گنده وقتی کتاب زنده خواری را می خوانند و یا راجع به آن سخنی میشنوند، تمام اختیار خود را به بدن دروغی خود یعنی به خود شیطان میدهند که با صدای بلند شروع به حرف زدن میکند و چنین میگوید: «بابا ولش کن، زنده خواری چیست؟ مگر بیکاری؟ این حرف ها چیست؟ مگر این همه دانشمندان عقل ندارند؟ این همه غذاهای خوشمزه را نخوریم، عرق و ویسکی و آبجو نخوریم، سیگار نکشیم که یکی دو سال بیشتر عمر کنیم؟ اصلاً آدم برای چه زندگی می کند؟» و از این قبیل حرف های پوچ و بی معنی. این افراد تصورش را هم نمیکنند که نه فقط یکی دو سال، بلکه اشخاص سالخورده و فرسوده، عمر عادی خودشان را با زنده خواری شصت الی هفتاد سال افزایش خواهند داد؛ آن هم چه عمری؟ یک عمر بدون بیماری، بدون رنج و بدون غصه.

در اشخاص دیگر که بدن اصلی هنوز کاملاً عاجز نشده است، تحت اثرات مطالب کتاب، بدن اصلی از جای خود کمی تکان میخورد و چنین میگوید: «این آدم راست میگوید؛ آتش مواد حیاتی غذا را می کُشد، نیاکان ما قبل از کشف آتش، همه چیز را به صورت زنده می خوردند و چقدر هم نیرو و استقامت داشتند؛ همه ی موجودات زنده هم غذای زنده میخوردند؛ این قانون طبیعت است، همینطور که معلوم میشود بیماران بی شماری هم با زنده خواری معالجه میشوند.» متأسفانه این فکر در این نوع افراد خیلی کم دوام می نماید، کافی است بوی یک غذای مرده به دماغ آنها برسد تا فوری شیطان از درون بدن دروغی برخیزد و با زبان فریبنده چنین گوید: «گفته های این کتاب همگی صحیح و منطقی به نظر می رسد، ولی حالا ببینیم این همه دانشمندان و پزشکان چه می گویند. اگر این حرفها کاملاً صحیح باشد، آنها هم قبول خواهند نمود؛ چه عجله ای داریم که ما فوراً زنده خوار بشویم و خودمان را از «جامعه» جدا سازیم؟ سعی میکنیم رفته رفته به این روش عادت نماییم.»
بعضی اوقات این حرف ها را کسانی می زنند که فرصت انتظار را ندارند چون هیچ جای سالمی در بدن خود ندارند، روزانه ده ها نوع دارو مصرف می نمایند، هفته ای یک بار پیش دکتر میروند و در آستانه ی مرگ قدم می زنند و ندرتاً زمانی به خود می آیند که دیگر خیلی دیر شده است. تا به حال با این گونه اشخاص برخورد زیادی داشته ام که حرفهای مرا قبول نکرده اند و اکنون همگی زیر خاک خفته اند. الساعه هم از این قبیل اشخاص فراوانند که وقت انتظار برای مطالعه ی طولانی در این دنیا ندارند. دل من برای اینها خیلی می سوزد ولی چه می توان کرد؟ من که به زور نمی توانم آنها را به راه طبیعی برگردانم، به خصوص که اگر یکی از آنها در آخرین روزهای

زندگی خود کمی بیشتر میوه بخورد، مردمان بدخواه می گویند: «زنده خواری کرد و مرد.»

و اما اشخاصی هستند که در آنها بدن اصلی اختیار خود را از دست نداده است ولی در حال چرت زدن است. در این گونه اشخاص حرفهای منطقی کتاب زنده خواری فرصتی می دهد که بدن اصلی کاملاً بیدار شده، از جای خود برخیزد، حرفهای کتاب را صد درصد قبول کند، به حرف های اطرافیان خود اعتناء نکند، تصمیم قطعی بگیرد، مصرف خوراکهای مرده و مواد شیمیایی را در خانه ی خود به کلی قدغن نماید و کوچک و بزرگ با تمام خانواده زنده خوار بشوند. خواننده ی عزیز، من آرزو می کنم شما نیز جزء این گروه اشخاص باشید و صدای شیاطین را در درون خود خفه نمایید و آلت دست آنها نشوید.

برای رسیدن به همه گونه هدف های عالی، لازم است تا آخرین گرم بدن های دروغی را حل کرده، شیاطین را از این دنیا بیرون راند

اکنون در این دنیای مرده خواران، بدن دروغی با بدن اصلی یعنی شیطان با انسان حقیقی کنار یکدیگر در یک منزل زندگی می کنند. خواننده ی گرامی در هر کجا که هستی، هر سنی که داری، با هر عقیده ای که هستی، زن یا مرد هستی، اگر کمی مِهر و محبت در وجود شما باقی است و مایلید کار خیری برای این مردم رنج دیده انجام دهید، باید فوراً دست به دست هم بدهید تا با گرسنگی کامل، این بدنهای دروغی را تا آخرین کیلو محو و نابود نمایید و شیطان وحشتناک را نابود کرده، این دنیا را از شر او رها سازید.

بعضی پزشکان بدون یک حساب منطقی با کم خوری و با گرسنگی همه جانبه سعی میکنند فقط قسمتی از این بدن های دروغی را حل کنند و موفق نمیشوند؛ ولی اگر یک زنده خوار چند کیلوگرم گندم، حبوبات، بادام، گردو، کشمش، خرما، نارگیل و مانند آنها که از مقوی ترین غذاهای دنیا میباشند بخورد، باز هم حتی یک گرم از این غذاهای فشرده به بدن دروغی نمی رسد، بدن دروغی با همه ی گوشت های زائد خود به کلی حل شده، نابود میگردد؛ یعنی شیطان با همه ی بیماری ها، با همه ی افکار و اعمال بد خود از درون آدمی میگریزد، ناپدید می گردد و در عوض، بدن اصلی (یعنی آن انسان واقعی) با تمام جسم و جان و روح و فکر سالم، آزاد می گردد و روز به روز پرورش میابد. این است معجزه ی زنده خواری و فقط و فقط از این راه طبیعی می توان کلیه ی بیماری ها، بدبختی ها، جهل و نادانی و گرسنگی این جهان را چاره نمود.

همه ی آن انجمن ها و افراد و گروه ها که اهداف مصالحت آمیز و انسانی دارند، نمیتوانند با وجود شیطان درون، به آن اهداف والا و طبیعی، دست پیدا کنند.

مصرف خوراک های مرده و مواد شیمیایی، انسان را به نابودی می کشاند

انواع موجودات عظیم الجثه روی زمین می زیسته اند که تا آخرین نسل آنها نابود شده اند؛ اکنون بشر برای از بین بردن نسل انسان، شرایطی نامساعد را شخصاً بـا دست خود فراهم میسازد. اگر نابودی همه ی مردم جهان را درجه ی صفر فرض کنیم و خوشبختی و سلامتی کامل آنها را که عبارت از زنده خواری کامل جهانی میباشد را درجه ی صد بگیریم، آن وقت می بینیم که مردم کنونی بین درجه های چهار تا پنج قرار گرفته اند، یعنی به نزدیکی های پرتگاه نیستی و نابودی رسیده اند. به این معنی که اگر افزایش یافتن روزافزون کارخانه های داروسازی، کنسروسازی، کالباس سازی، بیسکوئیت سازی، کولاسازی و مانند آنها با همین سرعت ادامه یابد، چهار پنج نسل دیگر تمام مردم جهان با سرطان و یا بیماری های قلبی به دنیا خواهند آمد و قبل از اینکه به سن بلوغ برسند و امکان تولید نسل به دست آورند، در اثر این بیماریها از بین خواهند رفت و به این ترتیب طولی نخواهد کشید که اثری از انسان در زمین باقی نخواهد ماند. هم اکنون تعداد زیادی از نوزادان با سرطان و بیماری های قلبی و یا چاقی های مخوف به دنیا می آیند. این سخنان افسانه نیستند و از روی حساب دقیق گفته میشوند. اگر قبول ندارید، به آمار پیشرفت های سریع بیماریهای قلبی و سرطان مراجعه کنید تا ببینید به کجا میرسد. آمار رسمی ایالات متحده ی آمریکا:

«در سال ۱۹۰۰ از هر صد هزار آمریکایی ٦٤ نفر از بیماریهای سرطان تلف شده اند. در سال ۱۹۵۰ این تعداد به ۱۳۹/٦ نفر و در سال ۱۹٦٤ این رقم به ۱۵۱/۳ نفر رسیده است. به همین ترتیب از بیماریهای قلبی در سال ۱۹۰۰ تعداد ۲٤٤ نفر؛ در ۱۹۵۰ تعداد ٤۷۸/۱ نفر و در سال ۱۹٦٤ تعداد ۵۰۸/٦ نفر تلف شده اند؛ به عبارت دیگر تلفات از سرطان در مدت ٦٤ سال از ٦٤ نفر به ۱۵۱/۳ نفر و از بیماریهای قلبی از تعداد ۲٤٤ نفر به ۵۰۸/٦ نفر افزایش یافته است. به طور کلی در سال ۱۹٦٤ از هر صد هزار آمریکایی ۹۳۹/۷ نفر فوت نموده اند که از این تعداد ٦۵۹/۹ نفر فقط از سرطان و بیماری های قلبی و ۲۷۹/۸ نفر بقیه از سایر بیماریها تلف شده اند.»

خوب توجه فرمایید، در این مرگ و میرها پیری مطرح نبوده و همه ی افراد بشر در نتیجه ی بیماریها می میرند. این است نتیجه ی پیشرفت «علم» پزشکی. همین طور که ملاحظه میکنید پیشرفت بیماریها بـا پیشرفت علم پزشکی کاملاً به موازات هم جلو می روند. این است حقیقت امـر. مردم صدها و بلکه هزارها سال این علم را تحسین نموده اند، به آن افتخار کرده اند و به آن امید بسته اند؛ ولی امروز معلوم می شود که این علم نه فقط برای انسان مفید نبوده، بلکه خود عامل بیماریها گردیده است. همه چیز آن غلط، متضاد، ظاهری و فریبنده است. حقیقت خیلی تلخ تر از این است که من بیان کردم؛ بالاخره لازم بود که یک نفر این حقیقت تلخ را فاش نماید.

اکنون من از همه ی هم میهنان خود و از همه ی روشنفکران، خیرخواهان و نیکوکاران استدعا دارم گام پیش نهند و هر یک به اندازه ی نیرو و توانایی خود در این رستاخیز مقدس جهانی سهیم شوند تا در زمین عزیز، همه ی ملت های جهان را از فقر، گرسنگی، بیماری، نادانی و از هر گونه اعتیادات و سایر بدبختی ها نجات دهند.

تدابیر جنگ های این دنیا در بدن های دروغی تهیه میگردند و توسط شیطان اداره میشوند

در حال حاضر کاری واجب تر از این در دنیا وجود ندارد. همه ی سخنانی که در ضیافت های سیاسی، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد، در کنفرانسهای بین المللی، در جراید و رادیو و تلویزیون بـرای اصلاح کارهای این دنیا گفته و نوشته میشود، همگی، پوچ، بی اساس، بی معنی و پر از کینه جویی، دروغ پردازی، جاه طلبی و غرور میباشد؛ زیرا این سخنان تماماً از درون بدن های دروغی و از دهان شیطان ها بیرون می آیند. این اشخاص وقت و پول مردم را کاملاً بیهوده صرف می نمایند و روز به روز وضعیت دنیا را بدتر و آشفته تر میسازند. ولی خوانندگان پاک سرشت، ناامید نشوید؛ شیطان هر قدر در هم زورمند باشد، انسان حقیقی هنوز نمرده است؛ او فقط به خواب فرو رفته است و فقط لازم می باشد او را به شدت تکان داد تا بیدار شود و معجزه ها بکند.

تاریخ بشر نشان میدهد که مرده خواری همیشه اینگونه جانوران خونخوار مانند آتیلا، تیمور لنگ، اسکندر مقدونی، نرون، ناپلئون، استالین، لنین و هیتلر را به وجود آورده و به اجتماع تحویل داده است. با اینکه ثابت شده است هیچ وقت اینگونه جنگها به نفع هیچکدام از طرفین تمام نشده است، باز هم این جنگ لعنتی از این جهان رخت بر نمی بندد؛ به این دلیل که گوشت خواری و مرده خواری مردم را وحشی می سازد و همه ی سخنانی که راجع به صلح، حذف تسلیحات اتمی و همگانی، همزیستی مسالمت آمیز و غیره گفته می شود، همگی دروغ، بی اساس و بی ثمر است، زیرا این سخنان از بدنهای دروغی سرچشمه می گیرند و از طرف شیطان دیکته میشود. کار اساسی باید این باشد که مردم بدن های دروغی را از غذاهای مرده محروم نموده، او را با گرسنگی نابود کنند، صدای شیطان را خفه نمایند و در عوض بدن های اصلی را توسط غذای طبیعی پرورش داده و فکر و روح مردم را پاک سازند.

آری رهبران کشورها انسان های واقعی نیستند، بلکه جانوران خونخوار با بدنهای شیطان پرور میباشند که خودشان را نمایندگان ملت معرفی مینمایند ولی در حقیقت بلایی برای ملت و تمام بشریت میباشند. من همیشه از سیاست دور بوده ام و خواهم بود و در این سیاستها فقط تصویر بدن های دروغی را مشاهده می نمایم و وسوسه های شیطانی را می بینم؛ خوب نگاه کنید به عکسهای رهبران و سیاستمداران، آیا بین آنها حتی یک نفر آدم آرام با صورت ظریف و روشن، با چشمان پاک و بی گناه مشاهده میگردد؟ گوشتهای زائد بدنهای دروغی از سر و صورت و گردن و شکم آنها لابه لا آویزان است؛ وجود شیطان در قیافه ی خشمگین و چشمان خون گرفته ی آنها به خوبی نمایان است. معمولاً بیشتر مردم این گوشتها را چربی می نامند ولی آنها فقط چربی نیستند، این سلولهای زائد گوشتی و چربی و غیره در همه جای بدن مرده خوارها حتی در مغز استخوان، مو و ناخن ها نیز نفوذ کرده و به جهت کمبود سلول های اصلی با آنها قاطی گردیده اند.

کلیه ی عضوهای بدن مرده خوارها بیمارند و ناقص کار میکنند. مغز آنها نیز چون یک عضو بدن ناقص کار میکند، یعنی آنها عقل سالم ندارند که درست فکر کنند؛ آنها بیماری های روحی و روانی دارند و بیمارانی هستند نیمه دیوانه که مانند همه ی دیوانگان از دیوانگی خود خبر ندارند؛ آنها این

نیمه دیوانگی را توسط بدنهای دروغی، و خون مسموم شده را از اجداد خویش به ارث برده اند. هنگامی که این اشخاص جلسه هایی ترتیب می دهند و برای نابودی هم نوعان خود تدابیری می اندیشند، تصور می کنند که وظیفه ی ملی خود را انجام می دهند و وطن پرستی خود را ثابت مینمایند! یگانه چاره ی بیماری آنها، حذف بدن های دروغی و پاک نمودن خون از سموم می باشد. بعد از چند ماه یا چند سال زنده خواری، مردم میفهمند که قبل از زنده خواری چقدر غلط فکر میکرده اند و به چه کارهای غیر عاقلانه ای دست می زده اند.

هیچ زنده خواری به خاطر یک مشت گندم یا بادام کسی را نمی کشد، دزدی نمی کند و دروغ نمیگوید. اغلب کارمندان دولت مرده خوار خیال میکنند که دروغ گفتن یک وظیفه و جزئی از کارهای سیاسی می باشد؛ ولی دزدی و دروغ گویی در چشم زنده خواران اشتباهاتی هستند به یک اندازه. هیچ زنده خواری حاضر نمیشود برای بدست آوردن یک قطعه زمین، میلیونها افراد بشر را به کشتن بدهد و نتیجه ی زحمات ده ها سال مردم را محو نماید، زیرا کره ی زمین به قدری پهناور است که در شرایط زنده خواری می تواند همه را به آسانی تغذیه نماید.

برای موجود خونخوار، موعظه فایده ندارد، باید خون آن را عوض نمود

برای امتحان یک تکه گوشت جلوی چند گرگ گرسنه بیندازید و ببینید که این گرگ های خونخوار با چه هاری ای به جان یکدیگر می افتند تا این تکه گوشت را از چنگ یکدیگر برُبایند و ببلعند. حتماً خواننده ی گرامی این منظره ی هولناک را خوب مجسم می سازد. حالا بیایید جلوی چند گوسفند گرسنه یک دسته علف بگذارید و ببینید این حیوان ها با چه آرامی و آسودگی ای شروع به خوردن این علف میکنند. انسان گوشت خوار و مرده خوار، چندین مرتبه از گرگ وحشی تر و خونخوارتر است؛ گرگ، هم نوعان خود را نمی کشد ولی انسان میلیون- میلیون می کشد، گرگ از برای پر نمودن معده ی خود گوسفند مظلوم را زنده زنده می خورد، ولی انسان همین گوسفند را میکشد، با آتش دو مرتبه می کشد، صدها نوع کالباس، کنسرو و سایر مواد عجیب و غریب تهیه مینماید، ماه ها و سال ها نگه می دارد، به سموم خالی تبدیل می نماید و بعلاوه با عرق، شراب، ویسکی، سیگار و غیره، خوی درندگی خود را ده برابر بالاتر از گرگ می برد. این انسان نیمه دیوانه اسلحه های وحشتناک اختراع میکند، میلیونها نفر از هم نوعان خود را به کشتن میدهد تا از این خوردنی های «لذیذ» بیشتر سهم ببرد. در نتیجه اگر خودش با این اسلحه های اختراعی خود کشته نمی شود، توسط همین خوردنی های «لذیذ»، خود را نابود می سازد و جوان جوان از این دنیا رخت بر می بندد.

با پند و اندرز، موعظه، نطق ها، مقاله ها، کنفرانس ها و غیره نمی توان خوی درندگی مردمان مرده خوار را از بین برد. روز به روز وضعیت این دنیا وخیم تر شده و دارد باز هم خطرناک تر می گردد. بیشتر نوجوانان امروزی (نسل جدید) یگانه معنی زندگی و یگانه مقصود خود را در

دلخوشیِ وحشیانه ی موقتی جستجو می کنند. این قیافه های وحشی، این لباس های خنده آور،این جیغ های کر کننده، این حرکت های زشت و بی ادبانه، این غذاهای بیماری زا، با این مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر، این نسل جدید را به کجا می کشاند؟ چه عاقبت فلاکت باری در انتظار بشر میباشد، اگر فردا رهبری دنیا در دست این دیوانگان بیفتد؟

برای نجات از همه گونه بدبختی هایی که این دنیا را تهدید میکند و مخصوصاً برای رسیدن به صلح واقعی و همگانی، هیچ راه دیگری وجود ندارد به غیر از اینکه خون همه ی مرده خوارها را توسط غذای زنده و طبیعی عوض کنیم و خوی آنها را تعدیل کنیم. عجله کنید و زود بیدار شوید تا مدتی که این سیاستمداران و دانشمندان نیمه دیوانه، تمامی عقل خود را از دست نداده و بزرگ ترین بلا را روی این دنیا نیاورده اند، دور هم جمع شده، دست به کار شویم تا هر چه زودتر جلوی این خطر را بگیریم.

فقط فکرش را بکنید برای رسیدن به صلح ابدی و برای نجات یافتن از همه ی بیماری ها، چه سبک و چه سنگین مانند سرطان، بیماری های قلبی، بیماری قند و سایر بیماریهای صعب العلاج، فقط لازم است تغذیه را عوض نمود؛ با مبادله ی یک بشقاب غذای زنده و طبیعی، مردم از همه گونه فقر، گرسنگی، جنگ و جدال، برای همیشه رهایی پیدا خواهند نمود.

زنده خواری، این دنیا را به یک بهشت واقعی بدون بیماری، بدون غصه و رنج و گرسنگی تبدیل خواهد کرد

یک مرده خوار، سی سال به خرج دیگران میخورد، می پوشد و فقط تحصیل می نماید، سی سال دیگر گویا کار می کند و اگر شانس داشته باشد ده پانزده سال هم در هنگام بازنشستگی به حالت ناتوانی زندگی خود را به یک نحوی میگذراند؛ آخرین پس انداز خود را به پزشکان تحویل میدهد و بـه خیـال اینکه زندگی همین است و بس، از این دنیا تشریف می برد. اگر حساب کنیم که این شخص از مـدت سی سال کار خود، بیست و چهار- بیست و پنج سالش را هم برای سیر نمودن بدن دروغی، برای خاموش نمودن اعتیادات، برای کشتن و محو نمودن غذاهای طبیعی، برای تسلیحات جنگی و برای مداوای بیماریها تلف می نماید؛ نتیجه میگیریم که هر شخص مرده خوار در تمام مدت زندگی خود فقط پنج شش سال را صرف تولیدات، سازندگی و کشفیات مانند زراعت، باغبانی، ریسندگی، هنرپیشگی، نویسندگی و غیره می نماید.

اکنون زن و مرد و کوچک و بزرگ باید دست به دست هم بدهند و تا آخرین گرم این گوشت های لعنتی را از این دنیا ناپدید سازند. بزرگترین بی عقلی میباشد اگر بعد از این حرف ها کسی از لاغری بترسد و قسمتی از این گوشت های زائد را در بدن خود نگه دارد؛ زیرا یک کیلو گوشت زائـد بـه معنی یک کیلو اضافه بار، یک کیلو مرض و زنده نگه داشتن خود شیطان میباشد.

اولین انعکاس زنده خواری در کشور

بعد از آنکه جلد اول کتاب زنده خواری را در ٥٦٦ صفحه به زبان ارمنی منتشر کردم، برای خدمت به هم وطنان پارسی زبان خود، تصمیم گرفتم یک کتاب به زبان پارسی تهیه نمایم. به این منظور در سال ١٣٤١ یک جزوه ی مختصر منتشر نمودم که در حدود دو هزار جلد از آن را به رایگان در بین دربار، وزارتخانه ها و سایر مؤسسات دولتی، مطبوعات، بیمارستان ها، پزشکان، دانشجویان و اشخاص متفرقه توزیع نمودم. مطبوعات تهران در مقابل این جزوه استقبال خوبی از خود نشان دادند و بیشتر روزنامه ها و مجلات، مقاله هایی منعکس نمودند و مصاحبه هایی ترتیب دادند و عکس هایی چاپ نمودند.

کتاب من توجه دربار را به خود جلب نمود؛ آقای پهلبد (وزیر فرهنگ و هنر) مرا به کاخ اختصاصی خود دعوت نمود و بعد از شش جلسه مشاوره و رایزنی موافقت کرد که روش زنده خواری را برای امتحان در چند پرورشگاه و بیمارستان به مرحله ی اجرا بگذارند. برای این منظور مرا به نزد دکتر عباس نفیسی (دبیر کل شیر و خورشید سرخ) فرستادند. او و برادرش دکتر ابوالقاسم نفیسی (رئیس زایشگاه خواجه نوری) موافقت خود را اعلام داشتند؛ قرار بر این شد که در خانه ی نمونه ی کودک، وابسته به جمعیت شیر و خورشید سرخ، واقع در جاده ی شمیران، یک عده کودک را تحت تغذیه ی طبیعی قرار بدهیم. متأسفانه مسئولین داخلی این پرورشگاه در مقابل روش زنده خواری علاقه ی زیادی از خود نشان ندادند و آنقدر امروز و فردا کردند که مرا خسته نمودند .

سپس دکتر ابوالقاسم نفیسی، یک انسان بشردوست و نیک سیرت که خیلی علاقه مند بود این کار انجام پذیرد، با یک نامه مرا به مدیران شیرخوارگاه شماره ی یک معرفی نمود، پزشکان این شیرخوارگاه حتی نمی خواستند درباره ی زنده خواری سخنی بشنوند. چه بدبختی بزرگی برای مردم این سرزمین! این کودکان بیگناه که از غذای طبیعی و حقیقی تقریباً محرومند و با شیر خشک و خوراک مرده و ویتامین های مصنوعی تغذیه میشوند و مقدار زیادی هم سم بعنوان دارو وارد خون آنها میشود، همگی ضعیف و بیمار و ناتوان به زور روی پای خود بندند.

با وجود این، پزشکان مربوطه نمی خواستند از غذای طبیعی حرفی بشنوند. چه نادانی وحشتناکی! در نتیجه ی این نادانی، عده ی زیادی از کودکان از کمبود غذای طبیعی جان میسپارند.

هنگامی که من در آنجا نشسته بودم، چند صندوق بزرگ پر از بیسکوئیت را مشاهده کردم که بچه ها می آمدند و آزادانه از آنها برمیداشتند و می خوردند. وقتی به آنها گفتم آیا بهتر نبود به عوض این بیسکوئیت ها، تابستان ها صندوق های پر از هویج، خیار یا گوجه فرنگی و زمستان ها کشمش، انجیر و خرما می گذاشتید؟ آنها طوری به من نگاه کردند مثل اینکه یک وحشی آمده و به آنها دستورات عجیب و ابلهانه میدهد. ولی در عوض به چند خانم آمریکایی با نهایت احترام ، اکرام و تعظیم رفتار می نمودند چون آنها چند شیشه آب میوه ی رنگ کرده، کهنه و فاسد آورده بودند و فنجان فنجان به کودکان می خوراندند، مثل اینکه میوه جات تر و تازه قحط شده است. متأسفانه این مسخره بازی ها و دروغ پردازی های سیاسی در چشم بعضی اشخاص ساده لوح یک عمل بشردوستانه به حساب می آید.

بعد از اینکه در دومین مراجعه ی خود هم با حسن نیت مواجه نشدم، دکتر عباس نفیسی مرا به بیمارستان کودکان بهرامی معرفی نمود؛ رئیس این بیمارستان ابتدا موافقت نمود و دستور داد مطابق نظر من مقداری از میوه جات و سبزی جات خریداری و در بیمارستان حاضر نمایند تا تغذیه ی عده ای از بچه های بیمار را عوض نماییم. متأسفانه اینجا هم در اجرای این کار خیلی ساده یعنی خرید غذای طبیعی به مشکلات زیادی برخورد کردم.

این بیمارستان پر از پزشکان جوان و بی تجربه بود که بیشتر آنها با من به سختی مخالفت میکردند. غذای خام یعنی چه؟ مگر ممکن است به بچه های بیمار و ضعیف غذای «خام» یعنی زنده، طبیعی و کامل داد؟ عده ی معدودی از این پزشکان که نسبتاً روشنفکر بودند و در روش زنده خواری، راه صحیحی احساس می کردند، از ترس دیگران نمی توانستند عقیده ی خود را آشکارا بیان نمایند. به این آقایان که مغزشان از حساب های افسانه ای پروتئینها و ویتامینها پر شده بود، حرف حساب حالی کردن کار مشکلی بود؛ با وجود این، من در حدود یک هفته سعی و کوشش خود را نمودم، به همه آنها کتاب دادم و صحبت ها نمودم، مخصوصاً که دل من به حال این کودکان نوزاد می سوخت که هیچ مرضی نداشته، به غیر از اینکه از شیر مادری و از غذای طبیعی محروم مانده و با شیر خشک قلابی و با کمی چای و نان سفید تغذیه شده و از گرسنگی حقیقی، یکپارچه پوست و استخوان شده و به حال مرگ افتاده بودند.

کافی بود روزانه فقط سه چهار فنجان آب هویج، آب سیب و آب پرتقال به آنها داد تا این کودکان معصوم در عرض چند هفته به حال کاملا طبیعی برگردند. ولی در عوض این کار خیلی ساده، آسان و طبیعی، این نمایندگان «علم» پزشکی چه کارهایی انجام میدادند؟ آنها علم دانشگاهی خود را روی این کودکان گرسنه و نیمه مرده آزمایش مینمودند؛ هر روز خون آنها را تجزیه می کردند، معاینات گوناگونی انجام میدادند، میخواستند با پروتئین مصنوعی بالانس ازت خون را برقرار کنند. با ویتامین های مصنوعی کمبود غذای طبیعی را پر کنند، با داروهای سمی آنها را تقویت نمایند و خلاصه با این عملیات به اصطلاح علمی میخواستند این کودکان گرسنه را از مرگ نجات بدهند. اگر چند نفر از آنها به یک نحوی زنده می ماندند، بقیه به گورستان منتقل می شدند *(من در این چند روز چند نفر را به چشم خود مشاهده نمودم)*، زیرا برای نجات این بیماران همه نوع عملیات عجیب و غریب انجام میدادند به غیر از تغذیه ی طبیعی، به دلیل اینکه در بیمارستان نام برده حتی یک ماشین آبمیوه گیری وجود نداشت و اصلاً در برنامه ی تغذیه ای بیمارستان، اسمی از میوه در میان نبود.

در انتظار خریدن یک ماشین آبمیوه گیری و مقداری میوه، من چهار پنج روز در منزل خود آب هویج، آب پرتقال و آب سیب میگرفتم و برای این بیماران خردسال به بیمارستان میبردم. بعضی از پزشکان کوته بین و خود پرست که مرا با آبمیوه داخل بیمارستان میدیدند به من به چشم حقارت مینگریستند، مثل اینکه دشمن خود را میبینند؛ ولی پزشکان انسان دوست و روشنفکر به من خبر دادند که در اثر این آبمیوه ها که آورده بودم در بیماران بهبود قابل ملاحظه ای مشاهده شده است. با وجود این بعد از یک هفته رفت و آمد و معطلی، سرانجام نه ماشین آبمیوه گیری خریده شد و نه از میوه جات خبری رسید. بالاخره از این بیمارستان نا امید گشته و با کمال تأسف، مجبور شدم این محل را نیز بدون نتیجه ترک نمایم.

بعد از مدتی به کنگره ی پزشکی رامسر رهسپار گشتم و سیصد و پنجاه جلد کتـاب بـین شرکت کنندگان پخش نمودم. بعضی از پزشکانِ واقع بین اطراف من جمع شده و موافقت خود را ابراز میداشتند، مرا تحسین می نمودند، احترام میگذاشتند و تعجب می نمودند که چطور مـن به این فکر افتادم و از این حرفها. بعضی از پزشکان که با پیشرفت افسانه ای علم پزشکی افسون شده بودند، با مـن بحث می کردند و سعی داشتند ثابت کنند که گوشت و سایر مواد مرده منافعی در بر دارد. آنها دلایل بچه گانه و حتی خنده آوری می آوردند؛ مثلاً از یک متخصص تغذیه پرسیدم این چه عملی است که گندم طبیعی و زنده را تبدیل به نان سفید دو آتشه (نان تُست) میکنید و بعداً می خورید؟ او در جواب به من گفت: «سابقاً مردم دیوارهای خانه ی خود را با گل می ساختند ولی حالا علم جدید، دیوارهای بتون آرمه را اختراع نموده است.» مثل اینکه گندم زنده برای ساختمان بدن انسان گل خالی، ولی نان سفید دوآتشه با چند نوع ویتامین مصنوعی، حکم بتون آرمه را دارد! از یک پزشک دیگر پرسیدم وقتی راسته ی گوسفند را سه چهار روز در پیاز می خوابانید تا برای کباب نرم و تر گردد، مگر نمی بینید که همین نرم شدن دلیل بر پوسیدن و گندیدن گوشت میباشد؟ او برای اینکه ثابت کند گوشت پوسیده بهتر از گوشت تازه میباشد چنین جواب داد: «کفتار شکار خود را مدتی زیر خاک نگه می دارد و چند روز بعـد به سراغ آن می رود و می خورد.» خوانندگان محترم خوب توجه فرمایید، این پزشک کوتـه بـین علـم تغذیه ی خود را از کفتار یاد گرفته، ولی بدجوری یاد گرفته است! این کفتار وقتی شکار فراوان گیر می آورد، بعد از خوردن و سیر شدن، بقیه ی گوشت را در یک جای امن زیر خاک دفن می کند تا در هوای آزاد نماند و زود فاسد نگردد، نه مثل انسان بی عقل که مخصوصاً گوشت را در پیاز می خواباند و فاسد میکند و آخر کار برای کامل نمودن خراب کاری روی آتش می سوزاند و سپس می خورد.

در مدت این تماس ها و گفتگوها، یک حقیقت خیلی مهمی یاد گرفتم؛ من فهمیدم فقـط آنهایی که عقل مستقلی دارند (خودشان فکر میکنند و خودشان نتیجه میگیرند) معنی زنده خواری را زودتر درک می نمایند و حقیقت را قبول می کنند؛ ولی اشخاصی که عقل مستقلی ندارند و با عقل دیگران فکر میکنند، با وجود اینکه گفته هـای مـن خیلـی ساده و طبیعی میباشد، باز هم نمیتوانند درک نمایند و قبول کنند که مواد مرده و کشته شده ارزش غذایی ندارند و یا مواد سمی قادر نیستند آدمی را شفا بخشند.

انعکاس زنده خواری در سایر کشورهای جهان

این وضعیت نامساعد سبب شد که من تصمیم بگیرم فعالیت خود را موقتاً در کشور متوقف سازم، ابتدا راجع به زنده خواری از غربی ها نظر بخواهم، مدارک لازمه را به دست آورم و سپس فعالیت همه جانبه ای را در اینجا از سر بگیرم. برای این منظور با زحمت زیاد یک کتاب به زبان انگلیسی منتشر نمودم، از کتابخانه ی لینکلن سه هزار آدرس جمع آوری کرده و در حدود چهار هزار جلد از این کتاب را برای همه ی پادشاهان، رؤسای جمهور، وزیران، مراکز علمی و دانشگاهی، روزنامه ها و شخصیت های برجسته ی جهان با خرج شخصی خود به رایگان فرستادم. ضمناً بین نمایندگان اکافه که کنگره ی خود را به تاریخ سوم مارس ۱۹٦٤ در تهران تشکیل داده بودند، صدها کتاب انگلیسی توزیع نمودم و با نامه های مخصوصی به آنها گوشزد نمودم که یگانه راه اساسی برای حل مسأله ی اقتصاد، جلوگیری از محو نمودن محصولات طبیعی به وسیله ی آتش می باشد. نتیجه ی این اعمال خیلی بیش از این شد که من انتظار داشتم، بطوری که کتاب های انگلیسی به زودی تمام شد و من کتاب قطورتری که بزرگی و ضخامت آن سه برابر کتاب اولی بود به چاپ رساندم.

زنده خواری در همه جای دنیا معجزه می کند

در نتیجه ی کتاب هایی که به زبان های پارسی، انگلیسی و ارمنی با هزینه ی شخصی خود چاپ و منتشر نموده و مجموعاً بیست هزار نسخه ی آن را به رایگان برای تمام بزرگان، مؤسسات و مطبوعات جهان فرستاده ام، تا کنون هزاران نامه به من رسیده که ثابت می کند زنده خواری در تمام نقاط دنیا معجزه ی عجیبی می کند که در تاریخ بشر سابقه ندارد. هزاران بیمار سخت و صعب العلاج، آنهایی که از بچگی مریض بوده اند، آنهایی که سال ها در رختِ خواب بستری بوده اند، آنهایی که تمام بدنشان متورم و قادر به برداشتن حتی یک قدم هم نبوده اند، آنهایی که از بیمارستانها و اطبا جواب رد شنیده و نا امید شده بودند، حتی آنهایی که سالها فلج بوده اند در عرض چند ماه زنده خواری، سلامتی خود را به دست آورده اند، آنچنان که اکنون بدون کوچکترین ناراحتی و احساس خستگی به راه پیمائی ها و کوه نوردی های نسبتاً طولانی اقدام می کنند. کسی که به قوانین طبیعت برمیگردد، طبیعت مجدداً او را در آغوش خود می گیرد و می پروراند.

مجلات و روزنامه های اروپایی و آمریکایی درباره ی کتاب انگلیسی من مقاله های مفصلی مینویسند. تلویزیون لندن کتاب مرا به مردم معرفی نموده و چند صفحه از آن را برای آنها خوانده است. از کاخ سفید، دربار انگلستان، پاریس، مسکو و از بیشتر افراد معروف و دانشمندان سایر ممالک جهان، نامه هایی برای تبریک، تحسین و تشکر برای من رسیده است. جمعیت های گیاه خواران و بعضی از مؤسسات خیریه و بهداشتی مترقی برای تبلیغات زنده خواری، از من کتاب های متعدد میخواهند تا به مردم بفروشند و یا به رایگان توزیع نمایند.

اشخاص بشردوست ده ها جلد کتاب به دوستان و بستگان خود هدیه می دهند. پزشکان فهمیده در لندن، نیویورک، اسرائیل و ایروان با زن و فرزندان خود زنده خوار می شوند و تجویز داروها را کنار می گذارند و به عوض، نسخه ی کتاب من و یا آدرس مرا به مریضان خود می دهند. بیشتر

اشخاص روشنفکر، همین که می شنوند غذای کشته شده ارزش غذایی ندارد و فقط مواد مضر و خطرناک می باشد، فوری مصرف آن را در منزل خود منع می کنند و بزرگ و کوچک همگی روش زنده خواری (خام گیاه خواری) را پیش میگیرند.

در اثر کتاب های قطوری که دوازده سال پیش به زبان ارمنی منتشر کرده ام، زنده خواری بیشتر از همه جا در ایروان (پایتخت ارمنستان) پیشرفت کرده است. تعداد زنده خواران در آنجا به ده ها هزارنفرمیرسد که اغلب آنها پزشکان، نویسندگان و هنرپیشگان هستند. آنها با هم معاشرت می‌کنند و مهمانی ها و جشنهای بزرگ برپا می سازند و با میوه جات و سالادهای متنوع، میزهای مجلل میچینند و به جای الکلِ زهرآلود و مرگ آور با آب یا آبمیوه که واقعاً منبع سلامتی میباشد به سلامتی یکدیگر می آشامند. سالها پیش با آنکه حرفهای من کاملاً منطقی و طبیعی بود ولی با وجود این، دست من از مدارک عملی خالی بود. اکنون من هزاران مدرک غیر قابل انکار دارم که ثابت میکند مرده خواری و مصرف دارو، علل اصلی همه بیماری ها بوده و زنده خواری یگانه راه علاج از این بیماری ها می باشد.

حالا بعضی از خوانندگان از من می پرسند که با وجود این همه مدرک چطور شده که در ممالک پیشرفته مانند ایالات متحده آمریکا یا انگلستان، مقامات مسئول رسماً این حقیقت را قبول نمی کنند و در بیمارستان های خود به مورد اجرا نمی گذارند و مردم را به این روش آشنا نمیسازند؟ حقیقت این است که در کل ممالک دنیا بین مقامات رسمی، انسان دوست حقیقی وجود ندارد و مرده خواری و پول پرستی قلب این آدمیان را به سنگ تبدیل نموده و برای آنها به غیر از پول و منافع شخصی در دنیا چیز دیگری اهمیت ندارد. حکومت سرزمین ها در دست مردم نمی باشد؛ بلکه به دست عده ای از سرمایه داران و صاحبان کارخانجات می باشد که چرخ مملکت را فقط برای منافع شخصی خود میچرخانند و برای تولید اسلحه ی بیشتر، جنگ های بزرگ برپا می کنند و میلیون ها جوان بی گناه را به کشتن میدهند تا پول بیشتری به دست آورند. من برای همه قدرتمندان جهان، کتاب فرستاده ام؛ چرا آنها شخصاً اقدام نمیکنند؟ شاید آنها و همچنین بیشتر مردم خیال میکنند که این کار مربوط به علم طب است و ابتدا پزشکان باید مطالعه نمایند، تصمیم بگیرند، به اجرا بگذارند و بعد به مردم توصیه نمایند. آنها نمی دانند که پزشکان پول پرست از همه دیرتر این حقیقت را تصدیق خواهند کرد و یا به عبارت صحیح تر، پزشکان زودتر از سایرین حقیقت امر را درک می نمایند زیرا آنها از همه بهتر می دانند که علم پزشکی در مقابل این همه بیماری ها کاملاً عاجز است، ولی مطلب اینجاست که آنها سوگند خورده اند به برنامه دانشگاهی خیانت نکنند. بیشتر پزشکانی که کتاب مرا دقیقا مطالعه می نمایند، حقیقت را قبول میکنند، خودشان خام خوار میشوند، ولی برای مردم نسخه می نویسند و سم تجویز می نمایند، زیرا اگر این چنین نکنند، به برنامه ی دانشگاهی خود خیانت کرده اند و شاید جواز پزشکی خود را نیز از دست بدهند *(دکتر کریستین تولفی دانمارکی با این وضع مواجه گردید)*. یک عده از پزشکان که از حقیقت امر آگاه نیستند، با دیده ی دشمنی به من می نگرند، ولی آنها اشتباه میکنند، چون من دشمن هیچ کس نیستم، من تمام وجود و دارایی ام را فدای خدمت به مردم نموده، سعادت همه مردم دنیا را خواهانم و اگر گاهی با تندی حرف می زنم دلیلش این است که با کشته شدن دو بچه ام، جگرم داغ دیده و دلم برای آن همه مردمی میسوزد که توسط یک بشقاب غذای غیر طبیعی، خود و فرزندانشان را کورکورانه می کُشند.

من چطور می توانم فراموش کنم که کورکورانه با دست خودم بچه های خود را کشته ام؟ از صبح تا شب کار من فقط این بود که دستورات پزشک را صریحاً اجرا کنم. غذاهای «مقوی»، مرده، سمی و همچنین داروهای شیمیایی و سمی را درست در موقع تعیین شده به آنها بخورانم و همیشه مواظب باشم که مبادا آنها یک ذره غذای زنده و طبیعی به دهان بگذارند.

حالا ببینیم کار جرائد چیست؟ یکی خبر میدهد که از سیاره ای یک سفینه فضایی آمده و در فلان جا به زمین افتاده است، سپس تعریف میکند که سفینه از چه ماده ای ساخته شده، رنگش چیست، چند نفر سرنشین دارد، گویا قد سرنشینان آن را هم اندازه گرفته ٦٠ - ٥٠ سانتیمتر در آمده است! دومی می نویسد که فردا در فلان ساعت منتظر زلزله باشید! سومی مینویسد که عمر دنیا به آخر رسیده است، گویا یک سیاره به سوی کره زمین مستقیم در حرکت است و در روز فلان و ساعت فلان به زمین برخورد می کند و هر دو متلاشی میگردند؛ چهار می پیشگویی میکند که در سالهای آینده چه اتفاقاتی بر سر مردم ایـن دنیا خواهد آمد! پنجمی با حروف برجسته خبر میدهد که فلان دانشمند یک سم پیدا کرده اسـت کـه سرطان را معالجه مینماید. بزرگترین روزنامه های دنیا که روزانه ده ها میلیون تیراژ دارند، صفحات خود را با این قبیل خبرهای پوچ و دروغین پر میکنند. یعنی ده ها میلیون صفحه کاغذ را با ایـن نـوع خبرهـا سیاه می کنند، به دست ده ها میلیون نفر از مردم میسپارند و ده ها میلیون دلار پول به دست می آورند.

در مقابل این ها یک خبر بی نهایت بزرگ رسیده، حقیقت بی سابقه ای کشف شده که با تعویض یک بشقاب غذا با یک بشقاب غذای دیگر، یعنی با عوض نمودن یک بشقاب غذای غیر طبیعی با یک بشقاب غذای طبیعی، نه فقط تمام بیماریها، بلکه همه بدبختی های ابناء بشر از این دنیا رخت برمیبندد. حالا به عوض اینکه مدیران این روزنامه ها همه خبرهای بی ارزش خود را کنار گذارده و صفحات آن را با حروف برجسته، هفته ها و ماه ها متوالیاً با این خبر مهم و حیاتی پر کنند، بـه کـلـی خـامـوش مـی مـاننـد! بپرسید چرا؟ چون اگر آنها این کار را انجام بدهند تمام مشتریانی که برای مشروبات، سیگار، بیسکوئیت، روغن های نباتی، غذاهای رژیمی، ویتامینها و هزاران نوع مواد غیر طبیعی و سـمـی آگهی هایی سفارش میدهند، از دستشان میروند و چون مدیران این روزنامه ها از این گونه آگهی ها روزانه میلیونها دلار پول به جیب میزنند، این است که آنها در انقلاب زنده خواری، ورشکستگی خود را احساس می نمایند.

متأسفانه این پول پرستی به همه جا نفوذ کرده و اثرات خود را ظاهر میکند. آن انجمن های بهداشتی که با خواندن کتاب من ابتدا به هیجان زیادی در می آیند، مرا تحسین می کنند و برای تبلیغ زنده خواری، کتاب ها سفارش می دهند؛ بعد از مطالعه دقیق کتاب وقتی متوجه می شوند که من به مردم توصیه می کنم به غیر از کتاب زنده خواری هیچ کتاب بهداشتی دیگر مخصوصاً کتاب هایی که از برنامه های مخصوص غذایی و از ویتامینها و غیره صحبت میکنند نخوانند، از هیجان می افتند و سست می شوند؛ زیرا وجود ارگان رسمی این انجمنها و حتی وجود خود انجمن ها نیز فقط با این نوع مقاله ها و آگهی ها نگهداری میشود.

گیاه خواری با پخت و پز ابداً معنی و مفهومی ندارد. در گیاهخواری کشتن موجودات زنده گناه محسوب میشود. گوشت یکی از صدها مواد مضر است که مرده خوارها وارد بدن خود میکنند.

ضرر نان سفید، برنج سفید، قند، چای و غیره به هیچ وجه از ضرر گوشت کمتر نیست. حتی پزشکان ناتروپات بعد از مدتی مشاهده میکنند که با وجود زنده خواری، وسایل درمانی دیگری مانند معالجه با آب، برق، ماساژ، ورزش و رژیم های غذایی مخصوص و مانند آنها که پایه اساسی فعالیت این پزشکان را تشکیل می دهند دیگر لزومی ندارد، مخصوصاً معالجه با آبهای معدنی یک حقه بازی بیش نیست. آبی که از یک معدن عبور نموده و بو و طعم مواد معدنی مرده را به خود گرفته است، چه رابطه ای می تواند با سلامتی انسان داشته باشد؟

ولی با وجود این نور، حقیقت را نمی توان برای مدت درازی پنهان نمود، همان طور که هیچ کس قادر نیست جلوی نور خورشید را بگیرد. بالاخره نورِ عافیت بخشِ زنده خواری مانند نور خورشید باید به دل های همه مردم گیتی بتابد؛ این است قانون طبیعت.

درست دوازده سال پیش جلد اول کتاب خام خواری را در ٥٦٦ صفحه به زبان ارمنی منتشر نمودم و تقریباً پانصد جلد از آنها را به رایگان به ارمنستان شوروی فرستادم. در نتیجه تعداد بیشتری از مردم بـه زنده خواری روی آورده و چنان جنب و جوشی بین مردمِ تحصیل کرده به وجود آمد که مقامات رسمیِ آکادمی از جا تکان خوردند. استاد تغذیه دانشگاه ایروان (دکتر هاروتونیان) از ترس اینکه مبادا به شهرت علم پزشکی لطمه وارد شود، با عجله و بدون مطالعه دقیق، با انتشار یک مقاله به مردم اخطار میدهد که مبادا خودسرانه و بدون مشورت پزشک به زنده خواری دست بزنند، چون ممکن است ضرر ببینند! البته مردم عاقل به نوشته های او وقعی نگذاشتند و به کار خود ادامه دادند.

من در جلد دوم کتاب ارمنی خود به این استاد جواب منطقی و دندان شکنی دادم و گفتم که نمی شود با مردم به زبان «ممکن است ها» صحبت نمود و اضافه نمودم اگر او نخواهد زنده خواری را در بیمارستان ها به اجرا بگذارد، مردم روشن فکر و پزشکان انسان دوست، ابتکار عمل را به دست می گیرند و او را در برابر امر انجام شده ای قرار میدهند و موجب شرمندگی اش خواهند شد. همین طور هم شد. وقتی تعداد زنده خواران و معالجه شدگان به هزارها رسید، استادِ نام برده برای شنیدن گزارش های معالجه شدگان یک کنفرانس رسمی ترتیب داد *(جزئیات این کنفرانس را در قسمت نامه ها ملاحظه خواهید فرمود)* و در این کنفرانس او مجبور شد حقیقت را قبول نموده و معالجه شدن زنده خواران را تصدیق نماید، توصیه ی قبلی خود را پس بگیرد و به آنها اجازه دهد کـه زنده خواری را خودسرانه و بدون مشورت پزشک ادامه دهند؛ همان طوری که من پیش بینی کرده بودم این استاد که رهبری و راهنمایی امور تغذیه ای یک جمهوری را به عهده دارد، در نتیجه کوتاه بینی خود، تمام مدت کنفرانس چهار ساعت و نیمی جلوی معالجه شدگان به حالت شرمندگی به سر برد.

عقل این نیست که آدم در دانشگاه درس خود را خوب از بر نماید، به مقام استادی برسد، حرف های معلمین خود را در جلوی دانشجویان هر روز تکرار نماید و دستورات آنها را کورکورانه اجرا کند. عقل یک موهبت است، عاقل آن کسی است که قادر است خودش فکر کند و خودش نتیجه بگیرد. من سی سال تمام به تنهایی علم پزشکی را مطالعه کردم ولی قوانین این علم را کورکورانه قبول ننمودم، بلکه بالعکس به آنها به نظر انتقاد نگریستم و همیشه در جستجوی ایرادها بودم؛ زیرا برای من آشکار بود که علم پزشکی، علم صحیح و کاملی نیست. به دلیل اینکه با وجود این علم، انسان بیشتر از همه ی موجودات دیگر بیمار میشود. من بدون معلم به تنهایی شش زبان خارجی یاد گرفته ام. این

فکر مستقل سبب شد که بتوانم به زنده خواری پی ببرم. اگر همه مردم جهان دور من جمع بشوند و بگویند چلوکباب غذای خوبی است، من میگویم که چلوکباب اصلا غذا نیست، بلکه تفاله و خاکستر است که کارش فقط مریض نمودن و کشتن میباشد. در ایروان یک دانشجوی جوان با وجود سرزنش دائمی پدر زیست شناس و برادر پزشکش، سالها به زنده خواری ادامه می دهد و در نامه ی خود مینویسد که برای این گونه اشخاص مانند پدر خود فقط احساس ترحم دارد. آیا از این پدر و پسر کدام یک صاحب عقل مستقل می باشد؟

الآن با کمال خرسندی باید بگویم که دو زیست شناس معروف از آکادمی ایروان در مجله «علم و فن» در تاریخ نوامبر ۱۹٦۹ مقاله ای امضاء کردند و از کتاب من پشتیبانی نمودند. بیشتر پزشکان نه فقط خودشان زنده خوار شدند، بلکه تبلیغات دامنه داری برای زنده خواری مینمایند و پیروان زیادی پیدا می کنند. همین طور در چند سال اخیر در کشورهای غربی، مخصوصاً در ایالات متحده آمریکا، با وجود خاموشی کامل مقامات رسمی نسبت به زنده خواری، هزاران اشخاص روشنفکر، نه فقط آئین زنده خواری را پذیرفته و به اجرا گذاشته اند، بلکه اعلام داشته اند که حاضرند برای پیشرفت و پیروزی آن، تمام وجود و عمرشان را فدا نمایند. بعضی انجمن ها روش خویش را اصلاح میکنند و برای همکاری با ما حاضر می شوند. در آنجا مردم رستوران های زنده خواری باز میکنند، پانسیونها تشکیل میدهند و از همه جا برای تأسیس نمودن شعب انجمن زنده خواری پیشنهادها می فرستند.

اکنون کار به جایی رسیده است که بیشتر پزشکان انسان دوست در همه جای دنیا، در آمریکا، انگلستان، سوئیس و غیره به بیماران صعب العلاج مانند سرطان، فلج، فشار خون و مانند اینها نشانی مرا میدهند و زنده خواری را توصیه می نمایند.

بین اینها یک نمونه بسیار جالب دیده میشود. نوه دایی من یک جوان بیست و هشت ساله که در فلورانس (ایتالیا) دیپلم مهندسی گرفته و در دانشگاه تهران به استادی مشغول بود، از کمبود غذای طبیعی و از مسمومیت های مزمن پی در پی به ضعف اعصاب گرفتار شد، به طوری که دست و پا و سرش می لرزید و قادر نبود با دست خود فنجانی یا قاشقی را به دهان ببرد و یا امضاء خود را روی کاغذ بگذارد؛ او به دستورات رایگان من توجهی ننمود، سه بار به اروپا سفر نمود، به همه پزشکان «معروف» سر زد. صد- صد و پنجاه هزار تومان پول خرج کرد تا بعد از دو سال درد و شکنجه بالاخره در شهر لوزان (سوئیس) از یک متخصص معروف اعصاب که کتاب انگلیسی مرا خوانده بود و با حقیقت آشنا شده، بود نسخه زنده خواری را دریافت کرد و برگشت. اکنون او بعد از ده ماه زنده خواری از سلامتی کامل برخوردار است و روز به روز دارد سالم تر و قوی تر میگردد؛ او از صبح تا شب به کار و فعالیت مهندسی مشغول است. آن گونه که من پیشبینی کرده بودم همان طور شد، وقتی اینجا مردم برای حرف های من ارزش قائل نشدند، تصمیم گرفتم حقیقت را به گوش سایر ملل برسانم تا از آنجا برگردد و به ارزش خود برسد.

از این همه گذشته، بزرگترین پیروزی که نصیب من گردید و برای من هم غیر منتظره بود این است که سرزمین بزرگی مانند هندوستان، صحت گفته های مرا رسماً تأیید می نماید. وزارت بهداری و تنظیم خانواده هند، بعد از مطالعه دقیق کتاب من، همه ی گفته های مرا صحیح دانسته،

تصمیم گرفته است آن را به زبان های هندی منتشر نماید و حقیقت را به گوش همه مردم برساند؛ از این رو دولت نام برده توسط سفارت هند در تهران با یک نامه ی رسمی از من اجازه ی چاپ کتاب را هم به زبان انگلیسی و هم به زبان های محلی دیگر خواسته است. اکنون کتاب من به زبان هندو چاپ گردیده و در دسترس مردم قرار گرفته است.

همین طور که می دانید قسمت عمده جمعیت هندوستان گوشت نمی خورند؛ دست کشیدن از گوشت بزرگ ترین دشواری مرده خواران می باشد، و اِلا برای گیاه خواران، عوض نمودن گیاه مرده با گیاه زنده کار چندان مشکلی نیست. از این گذشته در هند و همچنین در آمریکا و بسیاری از کشورهای خارجی، ناتروپاتیک پزشکان *(Naturopathique)* زیادند؛ متأسفانه در کشور ما حتی یک نفر پزشک ناتروپاتیک یا گیاه خوار حسابی وجود ندارد.

آنها در هندوستان آسایشگاه ها و درمانگاه ها تأسیس می نمایند و چند تا از این درمانگاه ها *(Nature Cure Centre)* از هندوستان با من دائماً در تماسند، کتاب ها و نسخه های مرا پخش میکنند، مردم را به زنده خواری تشویق مینمایند و تا به حال صدها بیمار را از بیماری های دردناک نجات داده اند. این گزارش ها توجه دولت هند را جلب نموده که تصمیم گرفته است ایده زنده خواری را به همه مردم هند برساند. این وضع به زودی باید همه جای دنیا را بگیرد. یک پزشک سوئیسی که در یکی از بیمارستان های آمریکا خدمت میکند، محرمانه به خواهر خود می نویسد: «در این اواخر آمار گرفته اند که زنده خواری در آمریکا معجزه میکند، همه پزشکان مات مانده اند، بعد از این ما چطور می توانیم برای مردم نسخه بنویسیم؟»

اکنون روی سخنم با مدیران و خبرنگاران جراید میباشد. آنها باید در درون بدن خود صدای شیطان را خفه نمایند و انسان های حقیقی را بیدار سازند و بسنجند که این کار شوخی بردار نیست؛ در هر روز هزاران نفر بی خود و بی موقع جان می سپارند و هزاران کودک به خوراک های غیرطبیعی معتاد میگردند. آنها باید شب و روز آرام نداشته، صفحه های روزنامه ها و مجلات خود را پر از مطالب زنده خواری نمایند و از وزارت بهداری، از استادان دانشگاه و از پزشکان بخواهند تا آنها ثابت نمایند که من با خانواده ام و با سایر زنده خواران اشتباه کرده ایم و نه تنها از بیماریها نجات نیافته ایم، بلکه بیمارتر هم شده ایم که خودمان از آن اطلاعی نداریم و در این امر ما را قانع نمایند و دوباره به چلوکبابی برگردانند؛ یا اینکه بلافاصله حقیقت را قبول نمایند، خوراک های مرده و داروهای شیمیایی را محکوم کنند، مصرف آنها را در بیمارستان ها، درمانگاه ها و شیرخوارگاه ها قطع نمایند، بیماران رنج دیده را با غذای طبیعی شفا دهند و نسل آینده را از خطر مرده خواری مصون نگه دارند.

فعالیت های مجدد در داخل کشور

دو سال بعد پس از انتشار جزوه خام خواری به زبان فارسی و عدم موفقیت آن در داخل کشور، در سال ۱۳۴۳ چند جلد از کتاب انگلیسی چاپ اول را به هیئت دولت فرستادم و در نتیجه فقط نامه های زیر را دریافت نمودم.

شماره ۱۷۹۶۴

نخست وزیر

۱۳۴۴/۷/۲۶

«نامه شما همراه با کتابی که ارسال داشته بودید واصل گردید. ضمن اظهار تأسف از اینکه به علت کثرت کار و گرفتاری فرصت مطالعه آن را تا اخیراً به دست نیاورده بودم، از فرستادن کتاب شما تشکر مینمایم.»

نخست وزیر- امیر عباس هویدا

***

۷۰۶۰/ دو

وزارت فرهنگ - دفتر وزیر

۱۳۴۳/۵/۱۱

«عطف اینجانب ارسال داشته اید، اعلام میدارد.»

به نامه مورخ ۲۵/۴/۱۳۴۳ ضمن اظهار تشکر وصول یک جلد کتاب خام خواری را که برای مطالعه

وزیر فرهنگ - امضاء

۱۱۱۲۳

***

دولت شاهنشاهی ایران - وزارت اطلاعات

۱۹۶۴/۷/۳۰

«ضمن اظهار تشکر، وصول کتاب شما تحت عنوان خام خواری را که با دقت مطالعه گردید، تصدیق مینمایم. این کتاب واقعاً جالب است و کوشش شما در نوشتن آن قابل قدردانی میباشد. این کتاب در کتابخانه وزارتخانه نگاهداری میشود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.»

اداره نشریات خارجی – امضاء

***

۴۶۹۷/۸۳۶۲

وزارت جنگ

۴۳/۵/۱

«مرقومه مورخ ۱۶ ژوئیه ۱۹۶۴ متضمن یک جلد کتاب خام خواری تألیف جناب عالی واصل و موجب تشکر گردید. نظریات ابداعی جناب عالی از هر جهت جالب توجه است. قطعاً کارشناسان این نظریات را تا حدودی که مورد قبول قرار دهند به قواعد تغذیه تبدیل خواهند نمود.»

وزیر جنگ - سپهبد صنیعی

***

نامه دولت هندوستان

سرویس اطلاعات هند ت.س. کانوار

تهران ۴ ژانویه ۱۹۷۱ سفارتخانه هند. وابسته مطبوعاتی

«بطوری که اطلاع یافته ایم، شما کتابی را تحت عنوان خام خواری منتشر کرده اید. شاید اطلاع دارید که دولت هندوستان برای معالجه طبیعی *(Nature Cure)* یک کمیته مشورتی تعیین نموده است که راجع به پیشرفت و توسعه معالجه طبیعی، مطالعاتی میکند. کتاب شما به دست این کمیته افتاده که آن را مفید تشخیص داده و به نظر ایشان کار خوبی میشد اگر این کتاب را به زبان انگلیسی و همچنین به زبان های محلی مانند هندو چاپ کنند و برای آن یک تبلیغات دامنه داری شروع نمایند. بنابراین وزارت بهداری و تنظیم خانواده هندوستان خیال دارند برای توزیع وسیع این کتاب، آن را خیلی ارزان (فقط پنج روپیه) بفروشند. آنها خیال ندارند از فروش این نشریه سودی ببرند.

ما خیلی ممنون میشویم اگر شما لطف نموده، اجازه چاپ این کتاب را به زبان انگلیسی و به زبان های محلی دیگر به دولت هندوستان بدهید.

همچنین لطفاً به ما اطلاع دهید آیا از چاپ ۱۹۶۷ به این طرف کتاب تازه و اصلاح شده منتشر نموده اید؟ یا آیا میل دارید در آینده ای نزدیک آن را اصلاح کنید؟

بنابراین ما سپاسگذار میشویم اگر اجازه لازمه را داشته باشیم تا بتوانیم این کتاب را در هندوستان بـه چـاپ برسانیم.»

ت. س. کانوار

***

بعد از دریافت نامه سفارت هندوستان تصمیم گرفتم یک امتحان دیگر بکنم و خبر این پیروزی را به اطلاع مقامات مسئول کشور خودمان برسانم. نخست، نامه ی زیر را برای محـمـد رضا شاه پهلوی

نوشتم، ضمیمه ی یک جلد از کتاب های پارسی، انگلیسی و ارمنی تقدیم دفتر مخصوص شاهنشاهی نمودم:

«این جانب افتخار دارم خبر فوق العاده مسرت بخشی را که شاید در وهله اول تصور آن مشکل باشد، به شما برسانم.

در نتیجه ی کوشش ها، مطالعات، تحقیقات و تجربیات سی ساله ی من، امروز به طور قطع ثابت شده است که علل کلیه بیماری ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مرده میباشد که مردم ندانسته وارد بدن خود می کنند. من موقعی به این امر اطمینان پیدا کردم که دو فرزند دلبندم را یکی در سن ده سالگی و دیگری در سن چهارده سالگی در نتیجه ی تجویز داروهای «مؤثر» و غذاهای «مقوی» پزشکان مشهور از دست دادم. کتاب مفصلی که به زبان ارمنی نوشته بودم در سال ۱۳۳۹ چاپ و منتشر گردید، سپس به منظور آگاهی هموطنان پارسی زبانم در سال ۱۳۴۱ موقتاً جزوه کوچکی به زبان پارسی منتشر کردم که یک نسخه آن را همان موقع تقدیم داشتم؛ کتاب مزبور مورد توجه جناب آقای پهلبد، وزیر فرهنگ و هنر قرار گرفت. ایشان مرا احضار و پس از چند ملاقات به دکتر عباس نفیسی، دبیر کل شیر و خورشید سرخ معرفی فرمودند. آقایان دکتر عباس نفیسی و دکتر ابوالقاسم نفیسی، رئیس زایشگاه خواجه نوری، نظریات و عقاید من را پسندیده و وعده همه گونه مساعدت و همکاری دادند؛ به منظور بررسی های ابتدایی درباره خام خواری، آنان مرا به پرورشگاه نمونه و شیرخوارگاه شماره یک و بیمارستان کودکان بهرامی معرفی نمودند، متأسفانه در آنجا به دشواری هایی برخوردم، چون لازم بود عده ای از پزشکان و کارمندان را از افکار قدیمی و کهنه پرستی جدا کرده و افکار آنان را با عقاید جدید آشنا نمایم، از این رو به علت تعویق انداختن کار، کوشش هایم بی ثمر مانده و موقتاً از تعقیب موضوع چشم پوشیدم. البته با کمال تأسف، مخصوصاً که اثرات شوم طرز تغذیه غلط آنان را از نزدیک مشاهده کردم.

اصولاً متصدیان امور مؤسسات مزبور و همچنین کلیه پزشکان به تأثیر حقیقی غذاهای مرده توجهی ننموده و به همه بیماران مانند رستورانها فقط غذاهای پخته و غیرحیاتی خورانیده که صد درصد سبب بروز بیماری ها می گردد. پس از عدم موفقیت در کشور تصمیم گرفتم عقاید خود را به دانشمندان کشورهای خارجی ابراز نمایم تا شاید بدین طریق بتوانم مدارک موجه و انکار ناپذیر به دست آورم تا طرح خود را در کشورم پیاده نمایم. اکنون که موقع آن رسیده، وظیفه مقدس خود میدانم که این مطالب مهم را به شما که با *انقلاب سفید*، نیّت خود را به جهان نشان داده اید برسانم.

کتاب انگلیسی من در اولین وهله در سال ۱۳۴۲ چاپ و منتشر گردید که کلاً به فروش رفته است. سپس در سال ۱۳۴۴ کتاب دوم را به زبان ارمنی چاپ نمودم و دو سال بعد عین آن را به زبان انگلیسی ترجمه نمودم که بدین وسیله هر یک از آنها را به شما فرستاده ام. ما با وسایل و امکانات شخصی از همین کتب ده هزار جلد و در حدود نیم میلیون اعلامیه رایگان به سیاستمداران کشورهای خارجی، به جراید، مؤسسات، دانشگاه ها و غیره فرستادیم. امسال مجدداً ده هزار جزوه به زبان ارمنی چاپ نمودم که به رایگان در اختیار مردم قرار دهم. نتیجه ی این فعالیت ها این شد که امروز در کشورهای جهان مخصوصاً در آمریکا، هندوستان و ارمنستان، صدها هزار افراد خام

خوار وجود دارند که اکثر آنها بیمارانی بودند که از پزشکان نا امید شده، اکنون در کمال سلامتی به زندگی خود ادامه می دهند و هزاران نامه ی تشکرآمیز از آنها دریافت می دارم. تقریبا تمام گیاه خواران و ناتروپاتیک پزشکان و سایر مؤسسات بهداشتی مترقی، کتاب ها و اعلامیه های مرا پخش کرده و درباره ی خام خواری دست به تبلیغات دامنه داری میزنند؛ آنها اعلامیه های مرا در جراید خود منتشر می کنند، برای خام خواری آسایشگاه ها بنا می نمایند. در مکزیک، پرورشگاه خام خواری تأسیس می شود. کتاب من در آرژانتین به زبان اسپانیولی و در دهلی به زبان هندی تحت ترجمه و فعلاً تحت چاپ می باشد. بنگاه تلویزیون لندن، کتاب مرا به ملت ارائه داده و قسمتهایی از آن را برای مردم خوانده است؛ پزشکان انسان دوست اروپا، آمریکا و غیره به بیماران «صعب العلاج» نشانی مرا میدهند و مطالعه کتاب خام خواری را توصیه می نمایند. زیست شناسان آکادمی ایروان در مجله ماهیانه «علم و فن» از نظریات من دفاع کرده و طرفداری می نمایند.

چون کتاب بزرگ من به زبان ارمنی، ده سال قبل منتشر شده بود، عده خام خواران در ایروان رو به ازدیاد گذاشت. آنها با هم مراوده ای برقرار نموده و روی پایه های خام خواری مهمانی ها و جشن ها تشکیل میدهند. بین این خام خواران عده زیادی پزشک نیز دیده میشود؛ رئیس و استاد کرسی تغذیه دانشگاه ایروان برای خام خواری سخنرانی ها ترتیب میدهد، در این اجتماعات اشخاصی که از بیماری های سخت نجات پیدا کرده اند، گزارش های خود را به ایشان می دهند.

مثلا خانم پزشکی که به بیماری فلج دچار و چهار سال تمام قادر به حرکت نبود، پس از چهارده ماه خام خواری بر پا ایستاده و اکنون از سلامتی کامل برخوردار میباشد. یک نمونه جالب دیگر: یکی از خویشاوندان من، جوان بیست هشت ساله، به بیماری ضعف اعصاب گرفتار شده و دست و پای خود را به سختی حرکت می داد؛ او به دستورهای رایگان من توجهی ننمود، سه بار به اروپا مسافرت نمود و بیش از یک میلیون ریال خرج کرد تا بالاخره در شهر لوزان از یک متخصص معروف اعصاب که کتاب مرا خوانده و با حقیقت آشنا شده بود، نسخه خام خواری را دریافت کرده و به تهران بازگشت.

هزاران مدرک مشابه در پرونده ی مربوط موجود است و حاضرم به هر شخصی که تعیین فرمایند ارائه دهم. از این گذشته، بزرگ ترین موفقیتی که اخیراً نصیب من شده این است که دولت هندوستان رسماً کتاب مرا مفید تشخیص داده و تصمیم قطعی گرفته است که آن را به چاپ برساند و مطالعه آن را به ملت هند توصیه کند تا آنها بتوانند از دستورات کتاب پیروی نمایند و از بیماری و فقر و گرسنگی نجات پیدا کنند.

امروز به طور قطع ثابت شده است، کسانی که از مصرف غذاهای پخته، داروهای سمی و سایر مواد مرده اجتناب می ورزند از همه بیماریها، چه سبک و چه سنگین مانند سکته قلبی، سرطان، بیماری قند، بیماری های مسری، «سرماخوردگی ها» و غیره نجات پیدا میکنند. مدارک موجود به خوبی ثابت می کنند که هر چه بیمارستان های جدید افتتاح میشوند به همان تناسب تعداد بیماران رو به افزایش می نهند؛ چون بیمارستان،ها داروخانه ها و آشپزخانه ها خود منبع شیوع بیماری ها میباشند؛ بنابراین احتیاج به ساختن بیمارستان های جدید نیست، بلکه شرایطی باید به وجود آورد که بیمارستان ها بدون بیمار مانده و یکی پس از دیگری تعطیل شوند و این شرایط فقط در دگرگون

نمودن طرز تغذیه ی مردم می باشد. برخلاف اینکه بعضی ها تصور میکنند، عملی ساختن این امر بسیار سهل و ساده است.

بطوری که دولت هندوستان تصمیم گرفته است، در درجه اول لازم است مطالعه کتاب خام خواری را به ملت توصیه نموده و ثانیاً رسماً اعلام شود که پخت و پز یک عمل غیرطبیعی و غیرحیاتی است. باید حد و حدودی برای تبلیغات دروغین و گمراه کننده ی خوراکی های مرده، داروهای سمی و ویتامین های شیمیایی گذارده شود، مأمورین سپاه بهداشت به جای این که بین زارعین داروهای سمی پخش نمایند، می توانند به آنها بیاموزند که چگونه میتوان از مقداری سبزیجات زنده و گندم جوانه زده، غذاهای سالم خوشمزه و ارزان تهیه نمود و یا انسان چگونه می تواند با دو ریال گندم زنده، دو ریال خرما و دو ریال سبزی بدن خود را کاملاً سیر کرده و بدون بیماری زندگی کند. به وسیله مطبوعات، رادیو و تلویزیون میتوان درباره تغییرات عادات تغذیه، تهیه خوراک های طبیعی زنده و واقعاً نیرو بخش به ملت گوشزد و تجویز نمود؛ بیمارستان ها را به تدریج می توان به آسایشگاه ها تبدیل کرد؛ طرز تغذیه شیرخوارگاه ها، پرورشگاه ها و بیمارستان ها به تدریج باید الزامی شوند. در نتیجه مردم این آسایشگاه ها را به خانه خود منتقل نموده و خود پزشک خودشان می شوند. به زودی بیمارستان ها از بیماران تهی و یکی پس از دیگری بسته خواهند شد. مصرف انواع دخانیات، مشروبات، گوشت، ماهی و سایر مواد مضر به مرور کمتر خواهد شد.

بادام، پسته، خرما، کشمش و از این قبیل مواد غذایی ارزنده و بسیاری دیگر میوه جات و سبزیجات با نازل ترین بها به کشور های دیگر صادر می شوند، این باید متوقف شده و هیچگونه صادراتی صورت نگیرد؛ درنتیجه آن مواد غذایی به مصرف داخلی خواهند رسید. سطح زندگی مردم بالا رفته و خوی منفی آنها رو به نقصان خواهد نهاد. دزدی ها، جنایت ها و جعل و تزویر از بین خواهد رفت. این امر که در وهله اول غیر ممکن به نظر می رسد، در کشور ما در ظرف چند سال به واقعیت خواهد پیوست.

به اعتراضات پوچ، باطل و تصورات غلط بعضی از پزشکان پول پرست و بی رحم نباید اهمیت داد، چون آنها با ادعاهای خود تا به امروز نه فقط نتوانسته اند کوچک ترین چاره ای برای جلوگیری از بیماریها پیدا کنند، بلکه با اقدامات غلط و اشتباهات خود باعث شیوع این بیماریها شده اند. جوابگوی این همه بحث ها فقط و فقط نتیجه قطعی کار و عمل است. چنانچه برای آنان نتیجه حاصله در خانواده ی اینجانب و همچنین نزد خام خوارانی که در کشورهای دیگر پراکنده اند کافی نباشد، هر آینه به چاکر امکانات و وسائل کافی داده شود، حاضرم در مدت قلیلی صحت ادعای خود را با عمل ثابت و مدلل نمایم.

خواسته ی من این است که با بردباری، کتاب و اعلامیه هایی که به زبان انگلیسی به شما فرستاده ام را مطالعه نمائید.»

***

نامه زیر را با یک جلد کتاب انگلیسی و کپی نامه ای که برای شاه فرستاده بودم به آقای نخست وزیر امیرعباس هویدا، به آقای شاه قلی (وزیر بهداری)، به آقای پهلبد (وزیر فرهنگ و هنر)، به آقای حسین خطیبی (رئیس شیر و خورشید سرخ)، به آقای هدایت (مدیر عامل انستیتوی خواربار و

تغذیه) و بعضی از مدیران جراید فرستادم:

«من افتخار دارم یک موضوع بسیار مهم را به شما برسانم. در نتیجه مطالعات و تجربیات سی ساله من، آشکار گردیده که علل کلیه بیماری ها ناشی از مصرف غذاهای پخته، مواد شیمیایی و سایر مواد مرده می باشد که مردم جاهلانه وارد بدن خود می کنند. در هزاران مورد با مدارک غیرقابل انکار ثابت شده است اشخاصی که از خوردن غذاهای طبخ شده (کشته شده) اجتناب می ورزند، در مدت خیلی کوتاهی به طور معجزه آسا از کلیه بیماری های خود، چه سبک و چه سنگین و چه «صعب العلاج» مانند بیماری قند، بیماریهای قلبی، سرطان و غیره، رهایی پیدا می کنند.

با کمال خوشنودی باید به عرض برسانم که وزارت بهداری هندوستان بعد از مطالعه دقیق کتاب انگلیسی من، مفید بودن آن و صحت گفته های مرا رسماً تأیید مینماید، یک برگ فتوکپی این نامه و همچنین رونوشت نامه ای که به شاهنشاه نوشته ام با یک جلد کتاب برای مطالعه تقدیم می دارم.
یکی از گزینه های پیش رو این میباشد که با عوض نمودن برنامه تغذیه ای بیمارستان ها یعنی فقط بـا مبادله نمودن یک بشقاب غذای مرده با یک بشقاب غذای زنده در کوتاه مدتی کل بیماران را معالجه نموده و با مبادله نمودن یک بشقاب غذای کشته شده با یک بشقاب غذای زنده و طبیعی نه فقط انسان از کلیـه بیماری های خود برای همیشه نجات پیدا میکند، بلکه هزینه زندگی او چند مرتبه کمتر میشود، طول عمر او چند برابر بالا می رود، خوی وحشی گری او نقصان میگیرد و جنگ و جدال و دزدی و جنایت در دنیا خاتمه می پذیرد.»

***

در جواب نامه های فوق، نامه های زیر را دریافت نمودم:

تاریخ ۱۳۵۰/۱۵/۲

نخست وزیری

شماره ۱۳۶۱۴

«نامه مورخه اول اردیبهشت ماه ۱۳۵۰ که به عنوان جناب آقای نخست وزیر ایفاد داشته بودید به عرض معظم له رسید. مقتضی است برای عرضه مطالعاتی که درباره تغذیه از مواد خام نموده اید به وزارت بهداری مراجعه فرمایید.»

با امید موفقیت - محمد صفا، رئیس دفتر اختصاصی نخست وزیر

***

تاریخ ۱۳۵۰/۲/۱٤ شماره ۵/۷۱۳ وزارت بهداری

شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه

«عطف به عریضه مورخ ۲۳ فروردین ۱۳۵۰ تقدیمی به پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر که از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت محترم بهداری به این مؤسسه ارجاع گردیده؛ خواهشمند است برای پاره ای مذاکرات لازم، ساعت نه صبح روز شنبه

۱۳۵۰/۲/۱۸ به انستیتو خواربار و تغذیه ایران تشریف بیاورید.»

مدیر عامل، دکتر هدایت

***

در ساعت معین در انستیتو حاضر شدم و نظریه خود را درباره تغذیه طبیعی در حضور ده- پانزده نفر از کارشناسان مؤسسه در میان گذاشتم. آقایان با دقت تمام اظهارات مرا گوش می دادند و دائماً تکرار می کردند: «گفته های شما صد درصد صحیح و منطقی است.» فقط دکتر هدایت عقیده داشت که مصرف لبنیات و مقدار کمی گوشت چندان ضرری ندارد، بلکه در بعضی موارد لازم هم هست. چه باید کرد؟ عقیده هر چند روی پایه غلط هم باشد، عقیده است؛ برای بعضی اشخاص کار آسانی نیست که بر ضد برنامه دانشگاهی اظهار نظر کنند. به سؤال من که چرا آنها در برنامه تغذیه ای بیمارستان ها تجدید نظر نمی کنند او جواب داد: «ما برای این کار صلاحیت نداریم.» تعجب من آنجاست که چرا دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقامات وزارت بهداری مرا نزد یک مؤسسه بی صلاحیت فرستاده اند؟

در آخر مذاکرات آقایان موافقت خود را برای امتحان زنده خواری روی چند دسته از کودکان شیرخوارگاه ها و بیمارستان ها ابراز داشتند و گفتند که خوب میشد اگر کتاب بزرگتری به زبان فارسی به چاپ میرساندم. سپس قرار شد که تصمیم قطعی خودشان را کتباً به من اطلاع دهند.

بعد از چهل و هفت روز این نامه را برای من فرستادند:

تاریخ ۱۳۵۰/٤/۱۷ شماره ٥/۲٥٦۳ وزارت بهداری

شورای عالی انستیتوی خواربار و تغذیه ایران

«در مورد عریضه تقدیمی شما به پیشگاه مبارک اعلیحضرت همایون شاهنشاه آریامهر راجع به «ارائه نظریه خام خواری و لزوم ترویج آن» که عین عریضه مزبور از طریق دفتر مخصوص شاهنشاهی و مقام وزارت بهداری بـه این انستیتو ارجاع گردیده بود و بر طبق دعوتنامه شماره ٥/۷۱۳ مورخ ۱۳۵۰/۲/۱٤ در جلسه روز ۱۳۵۰/۲/۱۸ حضور به هم رسانیدید، اینک جواباً اعلام می دارد:

چون روال کار این مؤسسه تحقیقاتی بر اساس اصول و قواعد علمی نظیر دیگر دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی استوار میباشد و شما در نشریات خود و همچنین گفتگوهای مفصلی که طی جلسه فوق الذکر به عمل آمد صریحاً عدم اعتقاد خود را نسبت به اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی و بیگانگی خود را با این مبانی ابراز و حتی دانش پزشکی را به شهادت اظهارات و نشریات خود منشأ بیماریها و آلام بشری میدانید و مضافاً به اینکه اساس نظرات ابراز شده خود را منحصراً مبتنی بر تجارب شخصی قرار داده اید، علیهذا و به علل فوق، نظرات شما نمیتواند مورد قبول محققان و کارشناسان این مؤسسه که در جلسه اشاره شده بالا شرکت داشتند قرار گیرد.»

مدیر عامل- دکتر هدایت

***

طوری که مشاهده میکنید دلیل رد نمودن پیشنهادات من این نبود که تغذیه طبیعی برای بیماران و برای سایر مردم زیان بخش میباشد، بلکه پیشنهاد من مورد قبول ایشان قرار نگرفته؛ برای اینکه نظریه من با اصول علمی، فیزیولوژی و بیولوژی تطبیق نمی کند. باید پرسید آیا این آقایان در صحت علم خود شکی ندارند؟ آنها مطمئنند که علم پزشکی هیچ ایرادی ندارد، کلیه بیماریها را ریشه کن کرده و هیچ کس در این دنیا از بیماری رنج نمی برد؟ اگر آنها نتوانسته اند با علم خود این کار را انجام بدهند، بگذار مانع نشوند و امکان بدهند که من با یک بشقاب غذای طبیعی این کار را بکنم.

من با تجویز غذاهای کشته شده داروهای سمی و عمل جراحی مخالفم و در آنها «**منشأ بیماری ها و آلام بشری**» را می بینم.

این آقایان فکر نمیکنند که اگر گفته های من با اصول علم پزشکی تطبیق می نمود، من هم یکی از آن کارشناسان علمی می بودم که در این دنیای پهناور، میلیون ها میشود پیدا نمود. اگر من یک دانشمند طب بودم مگر میتوانستم از پاستور هم بزرگتر شوم که او و امثال او با کشفیات خویش، مردم را در راه کج هدایت نموده و تمام دنیا را در مواد سمی غرق کرده اند.

چه میتوان انتظار داشت از کسانی که صلاحیت آن را ندارند پیشنهاد نمایند در برنامه تغذیه ای بیمارستان ها، پرورشگاه ها، سربازخانه ها و غیره کمی تجدید نظر نموده، پهلو ی خوراک های مرده و زهر آلود اقلاً کمی سالاد، میوه و سبزیجات بگذارند؛ اگر آنها صلاحیت این را ندارند اقلاً می توانستند در جواب به دفتر مخصوص شاهنشاهی و به وزارت بهداری بنویسند که لازم است آوانسیان گفته های خود را در عمل ثابت نماید. من نمی دانم چرا آنها این کار را نکردند. اصلا معلوم نیست چرا کارشناسان علم پزشکی از امتحان نمودن غذای طبیعی روی چند بیمار یا کودک گریزانند. من حتی حاضرم چهل- پنجاه کودک ضعیف، مریض و ناتوان را با خرج خود تغذیه نمایم و بعد از چند ماه کاملاً سالم و شاداب به دست مقامات رسمی بسپارم.

بعد از دریافت نامه و کتاب من، آقای مهرداد پهلبد (وزیر فرهنگ و هنر) میل داشت با دختر من آناهید آشنا شود. در ساعت تعیین شده در حضور ایشان حاضر شدیم و مدتی صحبت نمودیم. این دفعه دکتر عباس نفیسی (سردبیر شیر و خورشید سرخ) اظهار تمایل نمود در بیمارستان رضاشاه چند تختخواب در اختیار من بگذارد، ولی متأسفانه این دفعه نیز علی رغم اینکه دکتر محترم به مسأله زنده خواری علاقه زیادی داشت، کار را چندان جدی دنبال ننمود.

سپس آقای پهلبد صلاح دانست کار را از کودکان شروع نماییم؛ برای این منظور با بانو فریده دیبا یک ملاقات قرار دادند و مرا به حضور ایشان فرستادند. من یک جلد کتاب انگلیسی برای شهربانو همراه بردم. در حین این ملاقات بانو فریده دیبا تصدیق نمود که کودکان پرورشگاه ها و شیرخوارگاه ها خیلی ضعیفند و قول داد در اینباره با شهبانو صحبت نموده و نتیجه را بمن خبر دهد؛ متاسفانه از آنجا نیز خبری نیامد.

دلیل این امر واقعاً آشکار است. آنها راجع به رژیم های غذایی گوناگون به قدری صحبت های بی اساس و بی ارزش شنیده اند که خسته شده و خیال میکنند این هم یکی از آن صحبت ها میباشد. حتی فرصت پیدا نمیکنند کتاب را باز نمایند، می اندازند دریک گوشه و به فراموشی میسپارند؛ وإلا همین طور که تجربه به من نشان داده محال است کسی کتاب مرا بادقت مطالعه نماید و بی تفاوت بماند.

کتاب هایی که من امضاء نموده، با عریضه خود برای مطالعه شاه فرستاده بودم، از طرف دفتر مخصوص شاهنشاهی بی اهمیت تلقی شده و آنها را عیناً در اختیار انستیتوی تغذیه گذاشته اند؛ همین کار هم ظاهراً در وزارت بهداری انجام گرفته است. تاریخ نشان داده هر قدر کشف بزرگ باشد، همان قدر هم باور کردن آن مشکل است. تاریخ همیشه تکرار می شود. بدون مطالعه ی دقیق هیچ کس نمی تواند باور کند که تعویض یک بشقاب غذا قادر است این دنیا را از شر کل بیماری ها نجات دهد.

در حین نوشتن این کلمه ها بودم که خبر خوشی از ایروان رسید. برحسب پیشنهادِ متخصص جهاز هاضمه ی بزرگ ترین بیمارستان ایروان، دکتر پروفسور جیوان شماونیان، چهل و پنج نفر از پزشکان و شخصیت های برجسته، همگی زنده خواران حقیقی و با تجربه در سالنی دور هم جمع شده، جلسه ای ترتیب میدهند، پروفسور محترم اظهار میدارد: «ما از پیشرفت زنده خواری و کامیابی هایی که به دست آمده خیلی شنیده ایم و خبر داریم؛ ولی دست ما از مدارک کتبی خالی است. او پیشنهاد می کند یک کمیته انتخاب شود که وظیفه داشته باشد از زنده خواران آمار بگیرد و برای کسانی که از بیماری های سخت نجات پیدا کرده اند، پرونده هایی مخصوص تشکیل دهد تا معلوم شود آنها قبل از زنده خواری چه بیماری هایی داشته اند، در کدام بیمارستانها بستری شده اند، تحت درمان کدام پزشک قرار گرفته اند، چه آزمایشهایی انجام گرفته، چه داروهایی تجویز گردیده و ضمناً راجع به حال کنونی هم شرح بدهند. بعد از هفت ساعت مذاکره، یک کمیته ی پانزده نفری تحت ریاست یکی از قدیمی ترین پزشکان زنده خوار انتخاب می شود؛ جزئیات این جلسه را در نامه ی بانو *هایکانوش دِر آوانسیان* خواهید خواند. اکنون من خیلی میل دارم بفهمم آیا کِی باید کارشناسان رادیو و تلویزیون کشور از خواب بیدار شوند و حقیقت را قبول نمایند. آنها در نشریات خارجی می گردند و هر کجا که یک مقاله ی پوچ، بی اساس و گمراه کننده از قبیل کمبود پروتئین، کمبود مواد غذایی، «فواید» پروتئین حیوانی و غیره پیدا میکنند، ترجمه نموده و گوشهای مردم ساده لوح را با این دروغ های خطرناک پر می نمایند. چرا آنها در موقع این سخنرانی های مفصل چند کلمه اضافه نمی کنند که اینجا هم کتابی منتشر شده که کاملاً برعکس این نظریه ها سخن می راند؟ چرا رادیو تلویزیون لندن، ایروان و غیره این کار را می کنند، ولی رادیو و تلویزیون ما نمی کند؟ رادیو تلویزیون ایروان به این مسأله به قدری اهمیت می دهد که برای من کارت تبریک می فرستد. چرا اصلاً کارشناسان تلویزیون ما به جای اکتشافات پیشرفته و مفید، با نظریه های کهنه و پوسیده مردم را در راه کج هدایت می نمایند و به جای فیلم های آموزنده و اخلاقی با فیلم های وسترن و پلیسی، اخلاق بچه های ما را خراب میکنند؟

من کتاب ها و بولتن های متعددی به رادیو، تلویزیون و وزارت اطلاعات فرستاده ام. سالها در تلویزیون حاضر شده، بین کارمندان آن کتاب توزیع نموده ام، به طوری که در نامه ی وزارت اطلاعات میخوانید، آنها کتاب انگلیسی مرا با «دقت» مطالعه نموده، آن را «جالب و قابل قدردانی» دانسته و همین طور که می نویسند «این کتاب در کتابخانه وزارتخانه نگهداری می شود تا در موقع لزوم از آن استفاده شود.» از قرار معلوم هنوز موقع آن نرسیده که ایشان لازم بدانند این کتاب را مورد استفاده قرار دهند!

وقتی من در تلویزیون مشاهده می کنم که چطور در آسیا و آفریقا کودکان گرسنه و در حال مرگ،

ساعت ها انتظار می کشند برای یک بشقاب برنج مرده به خیال اینکه مردم انسان دوست، دلسوزی می کنند و غذای واقعی به آنها می دهند، چطور میتوانم فریاد نکشم و نگویم ای مردم بی عقل، تا کی باید در این نادانی وحشتناک زندگی کنید؟ این اجساد برنج را که به بچه های گرسنه میخورانید، غذا نیست، این تفاله ی غذاست. با این تفاله ی مرگ آور شما خودتان این بچه ها را گرسنه گذاشته، می کشید و سپس گناهش را به کمبود «غذایی» نسبت میدهید. در این دنیا کمبود غذایی وجود ندارد، اگر شما به این کودکان یک چهارم این برنج را به صورت زنده بدهید، بیشتر از آن کسانی که دو پرس چلوخورشت می خورند غذا خواهید رساند؛ شما کی باید به خود بیایید و این حقیقت را قبول کنید؟ بالاخره چرا رادیو تلویزیون ملی به اطلاع مردم نمی رساند که در دنیا یک نظریه دیگر هم وجود دارد که می گوید این حرف ها بی خود است، نباید سخنان خیالی این آدم های بدبین را باور کنید، در حال حاضر در این دنیا به قدری غذای طبیعی وجود دارد که پنج برابر جمعیت کنونی را میتواند به راحتی سیر نماید.

تا کی می توانند آدم های بد اندیش و بدخواه، حقیقت را از مردم پنهان نمایند؟ مردم مریض و نیمه دیوانه، هشتاد درصد غذا را با آتش محو می نمایند و میلیون ها افراد بشر را با گرسنگی مصنوعی میکشند. دیگر گفته های من فقط حرف نیست؛ من با ده ها هزار پیروان خود، سال هاست که با گندم زنده و بدون «پروتئین حیوانی» زندگی می کنیم. چرا این دانشمندان علم پزشکی یا متخصصین رادیو و تلویزیون نمیخواهند ما را چیزی حساب نموده، به سراغ ما بیایند و شرح حال ما را بپرسند؟ چون معنی زنده خواری به قدری بزرگ است که بعضی اشخاص نمی توانند باور کنند، برای بعضی اشخاص مانند کارمندان دفتر مخصوص شاهنشاهی و وزارت بهداری چنان بی اهمیت به نظر میرسد که برای مطالعه آن، وقت کافی پیدا نمیکنند و به جای اینکه توجه بالاترین مقامات را روی آن جلب نمایند، به پایین میفرستند و نامه ای را که با کتاب های امضاء شده ی من برای مطالعه به شخص شاه سپرده بودم، به دست عده ای کارمند بی صلاحیت می سپارند؛ گویا نجات دادن بشریت از فقر و گرسنگی و بیماری، مسأله ای است چنان ناچیز که ارزش آن را نداشت وقت شاهنشاه را با این نوع کارهای بی ارزش ضایع نمایند.

حداقل وزارت بهداری میتواند مانند هندوستان کتاب مرا مفید اعلام نموده، خواندن آن را به مردم توصیه نماید و یا مانند پزشکان ایروان یک کمیته چند نفری از مردم روشن فکرِ انسان دوست و درست کار انتخاب نماید که پرونده های مرا با دقت مطالعه نموده و گزارش های لازمه را تهیه نماید.

چند نامه از پیروان هم وطن من

«شما را باید به حق بزرگترین ناجی بشریت لقب داد زیرا که با فلسفه ساده و منطقی خود دیری نخواهد گذشت که جهان را از شر دیوهای مرض، جهل، ستمگری، خون ریزی، جاه طلبی و سایر رذایل اخلاقی نجات خواهید داد.

ناجی بزرگوار، من سلامتی جسمی و روحی خود را به شما مدیونم، زیرا که با عمل کردن به فلسفه ارزنده حضرت عالی، همه بیماری های جسمی و روانی که از اوان کودکی تا سن بیست و چهار سالگی با آن دست به گریبان بودم در عرض مدت کمی، بطور معجزه آسا از بین رفت.

از آغاز کودکی به بیماری های روده و معده مبتلا شدم؛ به خصوص روزی نبود که اسهال و دل درد مرا زجر ندهد. ناراحتی قلبی و گلودرد در درجه دوم اهمیت قرار داشتند و دردهای آن برایم عادی شده بود. در طی این مدت بیست و چهار سال بیماری به پزشکان فراوانی مراجعه کردم ولی متأسفانه نتیجه ای مثبت حاصل نگردید و وضعم روز به روز وخیم تر میشد. به بیمارستان شوروی پناه بردم و تصور میکردم آنها اعجاز خواهند کرد و مرا از شر این بیماری های مزمن نجات خواهند داد؛ پزشکان این بیمارستان چندین دفعه خون، ادرار و مدفوع مرا تجزیه کردند و مرتباً با آمپول های تزریقی و خوراکی جانم را به لبم رساندند؛ به طوری که هر دفعه با مصرف این داروها سرم گیج میرفت و حالم به شدت به هم میخورد و آرزوی مرگ میکردم. شاید نتوانم حسابش را بکنم که چقدر ویتامین B، C، K و کلسیم و از این قبیل آمپولها و قرص های لعنتی به من تزریق گردیده یا خورانده شده است و دلم نمی خواهد خاطره آن روزها را به خاطر آورم، ولی لازم است که بگویم در تمام این مدت بیست و چهار سال همه پزشکان خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه، مغز و از این قبیل را با اصرار تمام تجویز میکردند و بنده نیز به خاطر نجات خود، اجبارا از غذاهای فوق الذکر تغذیه می کردم و روز به روز حالم بدتر میشد. ناراحتی ها و دردهای من زمانی به نقطه ی اوج خود رسید که در دبیرستان نظام مشغول تحصیل بودم و سال ششم دبیرستان را طی میکردم؛ در این یک سال آقایان پزشکان علاوه بر غذاهای حیوانی فوق، مصرف روزانه کباب برگ را تأکید کردند، زجر و عذاب من به نهایت درجه خود رسیده بود، به طوری که در تمام مدت این یک سال حتی یک شب را راحت نخوابیدم و درد و رنج مرا به شب زنده داری و مطالعه اجباری وادار می کرد؛ اکثر اوقات به خصوص شب ها روده هایم به هم می پیچید و مرا بی تاب میکرد، ولی غرور جوانی به من اجازه نمیداد که در برابر دیگران اظهار عجز و ناتوانی نمایم و به ناچار می سوختم و میساختم. بالاخره از آقایان پزشکان نا امید شدم و به مطالعه کتاب های بهداشتی متعددی که از پزشکان و دانشمندان گردآوری کرده بودم پرداختم. بالاخره کتاب خام خواری به دستم رسید و پس از مطالعه دقیق این کتاب با ایمان کامل به اجرای دستورات آن پرداختم و هنوز ماه اول خام خواری را طی نکرده بودم که مشاهده کردم دیگر از آن ناراحتی ها کوچکترین اثری نمانده و در ماه سوم خام خواری بود که خود را در اوج تندرستی مشاهده کردم و این بیشتر به یک معجزه شبیه بود. آری هر کس حق حیوانات را ضایع نکند و خود را به طبیعت واگذار نماید، در سایه ی طبیعت از بیماریها و رنج ها در امان است. حالا می فهمم که چرا داروهای تجویزی پزشکان وضعم را روز به روز وخیم تر میکرد. هر پزشکی یک نوع دارو به من تجویز میکرد که با داروهای تجویزی پزشکان

دیگر مغایرت داشت.

پدرم در سن هشتاد و دو سالگی شروع به خام خواری کرد و پس از اینکه عکس العملهای شدید و تبهای مزمن را پشت سر گذاشت، اکنون در سلامتی کامل به سر میبرد و با حل کردن گوشتهای زائد آنقدر سبک شده است که هر بامداد به نرمش و ورزش های سبک میپردازد و طناب بازی میکند و انگار که هشتاد و دو سال ندارد و جوانی را از سر گرفته است.

خوشبختانه روزی به جوانی به نام غلامرضا طیار برخورد کردم که فردای آن روز میبایستی در بیمارستان تحت عمل جراحی قرار میگرفت؛ او پس از شنیدن توضیحات مختصری درباره خام خواری به سخنان من ایمان پیدا کرد، برای عمل جراحی حاضر نشد و با خام خواری خود را نجات داد.

ناجی بزرگوار، من نمیدانم آن نعمت سلامتی را که در اثر مطالعه ی کتاب خام خواری و عمل کردن به مطالب آن نصیب من و پدرم شده است، چگونه باید جبران نمایم؟ آنچه مسلم است به هیچ وجه نخواهم توانست آن را جبران کنم. اگر خودت از درد و رنج نجات پیدا کردی، دیگران را نیز نجات بده. بنابراین برای جبران الطاف بیکران حضرت عالی، شخصاً برای خود تکلیف تعیین میکنم و آن اینکه تا زمانی که خون در رگ هایم جریان دارد، برای نجات سایر افراد بشر از گرداب جهل، نادانی و بیماری، کوشش و جانبازی مینمایم، من مطمئنم انجام این عمل بهترین جبران بشردوستی شما میباشد، زیرا یقین دارم با آن قلب پاکتان شنیدن خبرهای سلامتی افراد را ارزنده ترین پاداشها برای خود خواهید دانست.

امیدوارم روزی فرا رسد که همه افراد بشر از زیر بار خرافات سنتها و نظامهای تحمیل شده ی زندگی، شانه خالی کنند و بیش از این چشم بسته اشتباهات زیست شناسان و گذشتگان گمراه خود را ادامه ندهند.

در خاتمه، تندرستی و دیرزیوی و آرامش شما ناجی بزرگوار و همه مردم گیتی را آرزومندم.»

ارادتمند همیشگی شما: دینیار خسروانی

***

«پس از عرض ارادت، وظیفه انسانی خود میدانم به خاطر به دست آوردن سلامتی خود به وسیله روش خام خواری از آن دانشمند ارجمند سپاس گذاری و قدردانی نمایم. زبان من قاصر است که چگونه برایتان شرح دهم که شما مرا از مرگ حتمی نجات داده اید. مرگی که در سن بیست سالگی و در آغاز جوانی مرا تهدید می کرد. من از رفتن به زیر چاقو و قیچی جراحی سر باز زدم و با خام خواری در عرض مدت کوتاهی سلامتی خود را باز یافتم. زندگی خود را به شما مدیونم و جان در کف آماده ی هر گونه فداکاری در راه پیروزی خام خواری که نجات همه افراد بشر را در بر دارد میباشم. اکنون شرح زندگی خود را برایتان مینویسم تا متوجه شوید که چرا حاضرم تا پایان عمر برای نجات افراد بشر از درد و رنج و بیماری، جانبازی نمایم. امیدوارم شرح زندگی من به گوش هموطنان عزیز به خصوص گروه ورزشکاران برسد:

در سن شانزده سالگی پا به تشک کشتی گذاشتم. ابتدا به کشتی کج علاقه زیادی نشان دادم و بعد از

مدت یک سال تمرین در مسابقات تهران و شهرستان ها شرکت نمودم و پیروزی قابل توجهی به دست آوردم. بعدها متوجه شدم که کشتی کج، وحشی گری محض است، آن را رها نمودم و در سن هجده سالگی وارد کشتی آزاد شدم .

در حدود دو سال در این رشته کار کردم و در خردادماه ۱۳۴۷ در یک مسابقه کشتی آزاد شرکت نمودم. در این مسابقه در همان سه ثانیه اول قلبم گرفت، چشمانم سیاهی رفتند، بیهوش شدم و نتوانستم مسابقه را ادامه بدهم؛ مرا به بیمارستان بردند. در اثر آمپول نوالژین حالم ظاهراً بجا آمد ولی چندی نگذشت که به خون ریزی معده دچار شدم و خلاصه ی کلام، بیمارستان های مختلفی را زیر پا گذاشتم ولی متأسفانه کوچکترین نتیجه مثبتی به دست نیاوردم تا اینکه در آخرین بیمارستان آقایان پزشکان طی جلسه ای خصوصی نظر دادند که فقط با عمل جراحی میتوان مرا نجات داد؛ البته بنا به گفته خود پزشکان امید موفقیت در این عمل خیلی کم بود و به فرض اینکه از اتاق عمل جان سالم به در می بردم، دیگر جوانی و قدرت خود را از دست میدادم. قبل از اینکه به عمل جراحی تن در بدهم یکی از دوستانم به نام خسروانی مرا به منزل خود برد و طی سخنانی منطقی به من فهماند که با خام خواری خواهم توانست نه تنها سلامتی خود را به دست آورم، بلکه با نیروی بیشتری روی تشک کشتی حاضر شوم.

دیگر جای درنگ نبود. از رفتن به زیر چاقو و قیچی جراحی امتناع نمودم و بلافاصله در روز ۱۳٤۷/۳/۲۱ بـه شمشک رفتم و در آنجا به خام خواری صد درصد پرداختم. هنوز مدتی از خام خواری نگذشته بود که تندرستی خود را به دست آوردم و دو ماه بعد روی تشک کشتی برگشتم؛ نیرو و نفس زیادی در خود حس کردم و همان کشتی گیری که در مسابقه قبلی از او شکست خورده بودم را در مدت کوتاهی ضربه فنی کردم. بعد از این پیروزی متوجه شدم که خام خواری مرا موفق و پیروز گردانیده و به همین جهت وظیفه انسانی خود دانستم که شرح حال خود را برای عبرت سایر جوانان بر روی کاغذ بیاورم. لازم است به عرض برسانم که خام خواری چنان قدرتی به من داده است که تک رو از راه توچال تا کوه های مازندران را در مدت کوتاهی طی کردم؛ موفقیت در این کوهنوردی طولانی به من فهماند که خام خواری تنگی نفس مرا نه تنها معالجه کرده، بلکه نفسم را چند برابر نموده است؛ این پیروزی بزرگی میباشد.»

دوستدار همیشگی شما: غلامرضا طیار

***

«سالهای زیادی بود که به بیماری های کمردرد و بواسیر مبتلا بودم که مزاحمت های بی شماری برای من ایجاد می نمود. تا اینکه روزی در مجله مهر، چند صفحه از خام خواری نظر مرا جلب کرد؛ به اداره مجله مهر مراجعه و کتاب خام خواری را دریافت نمودم. اکنون که سالهاست مطابق دستورات آن کتاب با خوراک هـای خـام تغذیه می نمایم، خونریزی بواسیر و کمردرد رفع شده و فعالیت جسمی من روز به روز بهتر می شود. مراتب بالا از لحاظ سپاسگذاری و تشکر میباشد.»

اخدری

***

چند نمونه از نامه هایی که از پیشوایان گیتی به دست من رسیده

«نامه شما و یک جلد کتابی که برای شاهزاده ولایت عهد فرستاده بودید، رسیده است؛ به این مناسبت از طرف ملکه به من امر داده شد که از شما تشکر نمایم.

به عقیده علیا حضرت خوب فکر نموده اید که این کتاب را برای فرزند او ارسال داشته اید و من تشکرات صمیمی ملکه را به شما ابلاغ مینمایم.»

مری مریسون، بانوی پرستار کاخ ویندسور

***

«کتابی که شما به ژنرال دوگل، رئیس جمهور فرانسه، دوستانه فرستاده بودید دریافت شد. آقای پرزیدنت مرا مأمور نمود که تشکرات ایشان را برای نیتی که سبب این ارسال شده است، به شما ابراز دارم.»

منشی خصوصی پرزیدنت (امضاء)

***

«نامه ارسالی شما را به پیوست کتاب خام خواری با شوق و علاقه زیاد خواندم. با توصیه های هیجان انگیزی که برای عموم بشریت نموده اید به نظر من شایسته است که اشخاصی که به تندرستی ما و نسل آینده علاقه مندند، این کتاب را با دقت و توجه کامل مطالعه نمایند. خواهشمند است از لحاظ فکر خوبی که نموده و این کتاب را برای من فرستاده اید، تشکرات قلبی مرا بپذیرید.»

چن چنگ، نخست وزیر چین

***

«نامه مورخه ۲۸ مارس ۱۹۶۴ شما به پیوست یک جلد کتاب خام خواری که برای پرزیدنت جانسون فرستاده بودید، به کاخ سفید رسید.

برای این افکار پسندیده که به رئیس جمهور فرصت دیدن کتاب خود را داده اید به این سفارت دستور داده شد که قدردانی پرزیدنت را به شما ابلاغ نماییم.»

والتر - ج- رامسی، معاون سفارت ایالات متحده آمریکا در ایران

***

«ضمن تشکر از دریافت کتاب شما «غذای خام یعنی اصول تغذیه» را تصدیق میکنم. من این کتاب را با علاقه ی زیاد مطالعه مینمایم.»

وزیر بهداری شوروی، کوراشف

***

«دریافت کتاب خام خواری را که مرحمتاً برای من فرستاده اید تصدیق مینمایم و همچنین با افتخار

و خشنودی به اطلاع شما میرسانم که این کتاب توجه مرا جلب نموده و من سپاسگذاری گرم خود را به شما ابراز میدارم.»

رئیس جمهور کامبوج، نردم کانتل

***

نهم ژانویه ۱۹۶۵:

«برای دریافت کتاب خام خواری که تألیف شما میباشد، از صمیم قلب ممنونم و برای تحقیقات و تجربیاتی که مسأله تغذیه ادامه میدهید تبریک عرض میکنم.

با کلیه تشویقات خودم متمنی است بالاترین احترامات مرا قبول نمایید.»

پانزدهم اکتبر ۱۹۶۷:

«از جلد دوم اصلاح و تکمیل شده ی خام خواری که مرحمتاً برای من ارسال داشته اید خیلی ممنونم. این عمل که نتیجه تحقیقات شما را به موضوعی درآورده که عمیقاً مربوط به کلیه افراد بشر میباشد و مورد استفاده عموم قرار خواهد گرفت، قابل تحسین است.

اطمینان دارم این وضع جالب توجه وسیعی که با عمل شما در همه جا به وجود آمده است، یک خوشحالی جاودانی برای شما خواهد بود.»

شاهزاده نردوم سیهانوک، نخست وزیر کامبوج

***

«کتاب ارزنده شما را به نام خامخواری با خوشحالی زیاد دریافت نمودم. خود نام کتاب نسبت به مضمون آن در من احساس کنجکاوی زیادی ایجاد نمود. پس از مطالعه آن اطمینان حاصل نمودم که کلیه نوشته های شما عین حقیقت میباشد. این کتاب برای من خیلی ارزش دارد. من آن را چون یک یادگار فراموش نشدنی از شما خواهم داشت.

از لحاظ اینکه این کتاب برای ملت من بزرگترین مزایا را دارا میباشد، خواهشمند است موافقت فرمایید این کتاب به زبان کامبوجی ترجمه شود. من امیدوارم که در علم تازه شما این کشف تازه در تاریخ تجدید حیات بشریت، وضع نوینی ایجاد خواهد نمود.»

کامبوج، چوئوننات یوتانانو

***

از اشخاص زیر نیز نامه هایی برای سپاسگذاری و تشویق رسیده است:

ملکه هند، پادشاه دانمارک، پادشاه سوئد، پادشاه بلژیک، رئیس جمهور ایتالیا، رئیس جمهور اطریش، رئیس جمهور هندوستان، فرماندار کل استرالیا، رئیس جمهور فنلاند، رئیس سازمان بهداشت جهانی، گراند دوشس لوکزامبورگ، رئیس جمهور یوگسلاوی، رهبر حزب کارگر انگلستان، رهبر حزب ملی انگلستان، وزارت بهداری سوئیس، وزیر کشور اسرائیل ، وزارت

بهداری هائیتی، رئیس جمهور آلمان شرقی، رئیس جمهور اسپانیا، وزیر بهداری کوبا، وزیر بهداری شوروی، وزیر بهداری بولیوی، وزیر بهداری یوگسلاوی، وزیر بهداری کانادا، وزیر بهداری گواتمالا، وزیر بهداری حبشه، وزیر بهداری ژاپن، وزیر بهداری هندوستان، وزیر بهداری ایرلند، وزیر بهداری هلند، نخست وزیر مالت، سازمان نوبل، رهبر حزب لیبرال انگلستان، نخست وزیر لوکزامبورگ، نخست وزیر ایرلند، نخست وزیر استرالیا، نخست وزیر کانادا، رادیو تلویزیون لندن، رادیو تلویزیون آمریکا، نخست وزیر پنجاب، فرماندار مدرس، فرماندار بنگال، فرماندار راجستان، فرماندار سیلان و اشخاص متعدد دیگر.

همانطور که متوجه هستید بخشی از نامه ها به سیاستمداران کشورهای ضعیف ارسال شده که به علت سیاستهای غلط و خطرناک ضدآزادی، مردمانشان در فقر و گرسنگی و جنگ های داخلی هستند؛ با تغییر سیاست های سختگیرانه و خطرناک خود و اجرا نمودن خام خواری میتوانند به فقر و گرسنگی و مشکلات خود پایان داده و به ملتی ثروتمند و باآرامش تبدیل شوند.

***

نامه های ذیل فقط از دانشمندان، از رؤسای انجمنها، از نویسندگان، از استادان و از پزشکان دریافت شده است. به طوری که از این نامه ها مشاهده میشود، کلیه نظریات من بدون شک و تردید از طرف این شخصیت ها تأیید و تصدیق گردیده و اکثر آنها عمل نموده و نتیجه مثبت گرفته اند. از هزارها مورد حتی یک نتیجه منفی به دست من نرسیده است؛ بنابراین اگر در این دنیا اشخاصی پیدا شوند که علیه خام خواری سخن بگویند، آنها یا از حقیقت اطلاعی ندارند و یا مطالعه ننموده اند و یا وجدان را زیر پا گذاشته و فقط منافع مادی خود را در نظر دارند.

پسرِ بیرخِر بنر (همان پزشکی است که با خواندن کتاب او، من برای اولین دفعه درباره اهمیت تغذیه طبیعی آشنایی پیدا کردم)، دکتر رالف بیرخر در ارگان رسمی آسایشگاه بیرخر بنر(*Wendepunkt*)، سرمقاله ای شش صفحه ای چاپ نموده است تحت عنوان «یک مکتب، همه یا هیچ برای تغذیه» (ماه مه ١٩٦٤) که خلاصه آن به شرح زیر است:

«در دو نقطه مختلف جهان، دو نظریه تغذیه ای کاملاً ضد همدیگر به میان کشیده شده است. در کالفرنیا دانشمندی به نام ویرنیتس، چهل و هشت ماده شیمیایی بی طعم را با هم مخلوط نموده، یک غذای مصنوعی ساخته و شروع به آزمایش روی هجده زندانی نموده است. او بدون اینکه منتظر نتیجه نهایی شود، دورنمای این عمل را از حالا در اختیار خبرگزاری ها گذاشته است.

بعد از کمی صحبت در اطراف عمل احمقانه این شخص به اصطلاح دانشمند، رالف بیرخر چنین ادامه دهد: از طرف دیگر روی میز، جلوی ما یک کتاب کوچک داریم که نظریه ای کاملاً مخالف نظریه ی ویرنیتس دارد؛ نام این کتاب خام خواری و مؤلف آن آرشاویر در آوانسیان میباشد. این نشریه مجهز به استدلال های قوی می باشد که به زبان انگلیسی، به شیوه ای خیلی عالی نوشته شده و خلاصه ی دو جلد کتاب بزرگ که به زبان ارمنی نوشته است میباشد. در این کتاب تجلی یک فرزند تمدن باستان مشاهده میگردد.

او با اطمینان کامل، غذای خالص گیاهی را یگانه غذای طبیعی و حقیقی برای بشر تعیین می نماید و

در این عصر مسالمت آمیز، این عمل تازه را با قاطعیت تمام و با چنان مهارتی بالاتر از نیروی انسانی انجام می دهد که اگر این کتاب کوچک را به زبان آلمانی ترجمه نماید مسلماً بهره مند میشود.

رالف بیرخر بعد از ذکر کردن اساسی ترین نکات کتاب من به آن دلایل علمی که به نفع من گواهی دهند، اشاره میکند: «چهل سال پیش والتر سومر تعجب می کرد که چرا بیرخر بنر در ادراک خود آنقدر جلو نرفته است که غذای خام را یگانه خوراک انسان اعلام نماید؟ به نفع آوانسیان گواهی میدهد آن حقیقتی که بر حسب آخرین مطالعاتی که انجام گرفته *(ریدرز دایجست، ژانویه ۱۹۶۴)*، بشر میلیون ها سال با غذای گیاهی خام تغذیه نموده و به بالاترین تکامل طبیعی خود رسیده است، همچنین به نفع آوانسیان گواهی می دهند درک قابل توجه مربوط به عدم موازنه ای که در حال حاضر بین غذا و ویتامینها وجود دارد. گرسنگی تدریجی، دوره پنهانی مرض *(Dâmmerungszone der Ungesundheit)*، زمینه در بیماری های عفونی، صرفه جویی قابل توجه در سوخت و ساخت *(Stoffwechse lôkonomie)* در دوره تغذیه مواد گیاهی زنده، برتری حیاتی پروتئین غذایی خام، تمامیت مواد غذایی که هیچ وقت نباید واژگون نمود و بالاخره دورنمای این نوع تغذیه در مقابل کمبود مواد غذایی همگانی.»

Bircher- Benner Verlag, Erlenbach- Zurich, Switzerland

به عقیده رالف بیرخر، بشر در میان این دو قطب مختلف سرگردان است، او به هیچ وجه صلاح نمیداند بشر در وسط راه معطل بماند، یعنی انسان یا باید به طرفی برود که همه چیز طبیعی باشد و یا به طرفی که همه چیز مصنوعی باشد و او به مردم توصیه میکند که بهتر است همه به طرف آوانسیان، یعنی به طرف غذای طبیعی قدم بردارند.

***

همان طور که قبلا هم اشاره شد، بیرخر بنر شخصی بودکه در هفتاد سال پیش به ارزش غذای طبیعی پی برد. او در سال ۱۹۰۵ در زوریخ، یک آسایشگاه تأسیس نمود و با غذای زنده گیاهی معالجات خود را شروع کرد. همان طور که از مقاله رالف بیرخر که بعد از مرگ پدرش تا به امروز آسایشگاه او را اداره می کند ملاحظه میکنید نه بیرخر بنر، نه والتر سومر و نه خودش جسارت کرده اند پخت و پز و داروسازی را صریحاً محکوم کنند و غذای زنده ی گیاهی را یگانه خوراک انسان اعلام نمایند.

والتر سومر یکی از قدیمی ترین و معروف ترین غذاشناسان مترقی آلمانی است. او راجع به تغذیه طبیعی، چندین کتاب نوشته است که یکی از آنها را تحت عنوان «قوانین تغذیه طبیعی» در ٤٥٥ صفحه به من هدیه نموده است. همان طور که در نامه خود اقرار میکند، او در کوشش خود موفق نشده است و این البته به دلیل آن است که او پخت و پز و داروسازی را محکوم ننموده، غذای زنده نباتی را یگانه غذای انسانی اعلام ننموده، در کتاب های خود از ویتامین و علائم بیماری ها صحبت نموده و خودش نیز از خوراک های مرده دست نکشیده است. او اکنون کتاب های خود را کنار گذاشته، کتاب مرا پخش میکند و مشغول ترجمه ی آن به زبان آلمانی باشد. در زیر، نامه ی او را

خواهید خواند.

و اما پسرِ بیرخر بنر، رالف بیرخر که از اول کودکی در این کار چشم باز نموده است، از همه جای دنیا خبر دارد و مدت هاست مدیریت آسایشگاه و مجله ی آن را در اختیار دارد.

و این هم نامه ای از والتر سومر:

«یکی از دوستانم به من نوشته که شما در کتابهای خود غذای زنده طبیعی را یگانه خوراک انسانی برای تمام مردمان گیتی اعلام میکنید. چون من از پنجاه سال به این طرف سعی میکنم همین کار را بکنم، خوشحالم که ما دو نفر راجع به غذای طبیعی انسانی همین نظریه را داریم. خواهش می کنم یک جلد کتاب برای من بفرستید، وجه آن را فوری میپردازم.»

در نامه های بعدی، پانصد مارکی کتاب سفارش میدهد و می نویسد:

«چون هر دوی ما تصمیم داریم خام خواری را در تمام دنیا معمول سازیم، من فکر میکنم باید با هم دوستان حقیقی باشیم. یک جلد کتاب «قوانین تغذیه طبیعی» و چند نسخه از نوشته های دیگرم را برای شما میفرستم. کتاب های من فقط در زبان آلمانی چاپ شده است. امیدوارم شما با کتاب های خود، بیشتر از آنچه من در آلمان موفقیت پیدا کرده ام، موفقیت حاصل کنید؛ همین طور که من پیش بینی کرده بودم برای کتاب شما از مردم آلمان سفارش های زیادی به من میرسد. از بولتن های شما نیز زیاد میخواهند. یکی از این بولتن ها در نشریه مـن چـاپ شده است. اجازه دهید کتاب شما را به زبان آلمانی ترجمه نموده و به چاپ برسانم.»

Walter Sommer, Postfach 1268, 207 Ahrensburg, Germany

***

«در جوف ده دلار خواهید یافت. برای هفت دلار آن هفت جلد کتاب خام خواری و برای بقیه از نسخه های شماره یک آنقدر که امکان دارد بفرستید.

ما بسیار به این نسخه ها علاقه مندیم؛ چون منظور ما این است که آنها را به وسیله پُست برای مردمانی بفرستیم که از همه جا نامه مینویسند و راجع به مسائل تندرستی از ما راهنمایی میخواهند. یقین دارم که برای خوشبختی مردم، این بزرگترین نعمت ها خواهد بود.

اگر شما اجازه بدهید ما خوشحال میشویم که نسخه های شماره یک را زیاد چاپ کنیم و بین مردم توزیع نماییم. بدیهی است ما نمی خواهیم این کار را بدون اجازه شما انجام دهیم. اگر اجازه دادید ما حتی یک کلمـه بـه نسخه ها کم و زیاد نخواهیم کرد. ما یک سازمان استفاده جو نیستیم و صادقانه میل داریم به بشر رنج دیده کمک و مساعدت نماییم تا به راه تندرستی برگردد. ما یقین داریم که شما هم همان نیت را دارید. آقای آوانسیان، من امیدوارم که نامه من مورد رسیدگی شخصی شما قرار بگیرد و همین که وقت مناسب پیدا کردید با پست هوایی جوابی برای من بفرستید. اگر چند برگ از نسخه های خود را در نامه هوایی قرار بدهید، خیلی متشکر میشوم.»

در نامه های بعدی چنین می نویسد:

«کتابهای شما رسید. یک قسمت آن را فروختم و قسمت دیگر را بین مهمانان خود به رایگان پخش نمودم. من از کتابهای یک دلاری شما خیلی احتیاج دارم چون میتوانم آنها را به رایگان به اشخاصی بدهم که برای «در عمل یاد گرفتن» پیش ما به «بُستُن» می آیند. برای کتاب خام خواری شما خیلی خیلی متشکریم. همه ی مهمانان ما از این کتاب به گرمی استقبال مینمایند ولی برای تغییر تغذیه آنها مبارزه سخت لازم داشتم. من خودم تماماً خام میخورم. برای سال معجزه آسای ۱۹۶۸ برای شما و برای خانواده شما آرزوی نیکی میکنم.»

NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Organized in 1908 as the «Fundamental Research Society» by Nicola Tesla, Thomas Edison and Francis Richards. ANN WIGMORE, D. D. Executive President, 25 Exeter St. Boston

***

این نامه از یک استاد معروف آمریکایی رسیده است. با اینکه او ده دوازده جلد کتاب بهداشتی تألیف نموده است، با وجود این برای کتاب من آنقدر ارزش قائل شده است که از آن برای بیماران، دانشجویان و پزشکانِ خود سفارش میدهد که آنها را از روش خام خواری آگاه سازد:

«کتاب خام خواری شما و نسخه هایی که برای روزنامه ها و مجله ها نوشته اید به اطلاع من رسید. من هم از مصرف غذای خام حمایت میکنم و چند جلد کتاب خام خواری سفارش میدهم؛ زیرا می خواهم بیماران و دانشجویان خود را با اصول خام خواری آشنا سازم و آنچه را تا کنون به آنها آموخته ام به وسیله کتاب شما تأیید نمایم. من درمانگاه مانیه تیسمی (مغناطیسی) دارم که فقط جریان انرژی به بدن میرساند، من در رشته اختصاصی کار میکنم و برای پزشکان هم کلاس دارم. همچنین در هندوستان درمانگاه رایگان دارم که شش ماه سال را در آنجا طبابت میکنم.

فعلاً من بیست کتاب سفارش میدهم و خواهش میکنم از نسخه ها هم هرچقدر مقدور است با کتابها ارسال فرمایید. ده جلد از آنها را به هندوستان و ده جلد دیگر را به آدرس من به شیکاگو ارسال دارید. تا ابتدای آوریل در هندوستان هستم، در راه خود به شیکاگو در لوس آنجلس کلاسی باید تشکیل بدهم و همچنین در ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ آوریل ۱۹۶۸ در شیکاگو سخنرانی خواهم نمود. شکی نیست که بسیاری از شاگردان و بیماران من بعد از دیدن این کتاب به شما سفارش خواهند داد.

من یک فهرست کامل کتاب های خود را برای اطلاع شما میفرستم. من هفتاد و هفت سال دارم و از ۱۹۴۵ به بعد گیاه خوارم. با اینکه صد درصد خام خوار نیستم ولی تقریباً نود درصد هستم. در انتظار نامه و کتاب های شما...»

Dr. RANDOLPH STONE, 7557 S. Merrill Ave. Chicago.

***

«من اخیراً کتاب جالب و قابل ملاحظه شما را دریافت نموده و از مطالعه آن لذت بسیار بردم. من میخواهم تبریکات صمیمانه ی خود را برای این نشریه ی عالی و مخصوصاً روش ماهرانه ی شما

راجع به خوردن غذای نپخته و طبیعی تقدیم نمایم.

من مدتها پیش این رویه تغذیه ای را جداً تصدیق نموده بودم و در حدود چهل سال قبل یا در سال ۱۹۲۶ برای پزشکان و پرستاران، چندین رژیم غذایی نوشته ام که در رژیم روزانه مقدار زیادی غذای خام توصیه گردیده بود. من همچنین در موضوع تشعشع و تجلی الکترومغناطیسی، تحقیقات مفصلی انجام داده ام و سپس برای چاره جویی احتیاجات روزافزون بشر امروزه در مسأله حیاتی شیمیایی کشاورزی از لحاظ کمی و کیفی تحقیقات زیادی نموده ام. آیا شما به غیر از این در زبان انگلیسی باز هم کتابی منتشر نموده اید؟ من میخواهم بیشتر مطالعه نمایم و با کار عالی و بشردوستانه ی شما کاملاً آشنا بشوم.

قبل از خاتمه این نامه مفصل میخواهم گواهی نمایم که کتاب شما برای بشریت کمک ارزنده ای است که برای مطالعه و خواندن همگانی سزاوار است. انسان اشتباه میکند و نمیتواند بفهمد که گیاه زنده یگانه عامل رضایت بخش غذایی میباشد و نه خود انسان و نه موجودات زنده دیگر نمیتوانند بدون گیاه وجود داشته باشند. مثل اینکه مردم هنوز خام را برای مصرف خود تصفیه نشده، نارس، حاضر نشده و نامناسب به حساب می آورند...

به طوری که دکتر آلکسی کارل کبیر سالها پیش نوشته است: «مردم با تمدن جدید، با سِیر کنونی نمیتوانند بـه حیات خود ادامه بدهند؛ چون این تمدن فاسد کننده میباشد. عظمت ماده بیجان مردم را افسون کرده است. آنهـا نفهمیده اند که هوش و بدن ایشان تابع قوانین طبیعت است که از قوانین جهان اختری تاریک تر و بی رحم تر است. آنها همچنین نفهمیده اند که سرپیچی از این قوانین بدون مجازات نخواهد ماند؛ این است که آنها باید روابطی را که مابین جهان فضایی و مردم یعنی درون روح، نسج و الیاف بدن آنها وجود دارد درک نمایند. واقعاً انسان بالاتر از همه چیز ایستاده است. اگر او بخواهد قشنگی تمدن و حتی عظمت جهان مادی (فیزیکی) را خراب نماید، خودش محو و نابود میگردد.» دکتر کارل بارها به این حقیقت اشاره نمود که ساختن بیمارستان های روز به روز بزرگتر، هیچ رابطه ای با علل بیماریها ندارد، بلکه پیوسته فقط با علائم آنها سر و کار دارد.

بنابراین ما باید خیلی فعالیت و کوشش نماییم تا به مردم بیاموزیم که به طرف قوانین اساسی طبیعت، عقل و منطق، انجام وظیفه و مسئولیت واقعی خود برگردند.»

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. U.S.A.

***

«بعد از خواندن کتاب خام خواری میل داریم که سایر کتاب های انگلیسی شما را بخوانیم. چه خوب بود مردم فکر کردند و می فهمیدند که چقدر سالم تر و خوشبخت تر میتوانند زندگی کنند بدون آن همه ماده غذایی کشنده که همه روزه به بدن های خود وارد می نمایند.»

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn. Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

«من کتاب خام خواری شما را خواندم و خیلی پسندیدم. از همه حیث به نظرم جالب آمد، زیرا معتقدم غذا را باید به همین شکل خورد که طبیعت به ما عرضه میدارد. نکات اساسی کتاب شما همان ها هستند که من مدت ها در کتاب ها و نوشته هایم تأیید نموده ام. اگر پیشنهاد مرا بپذیرید میتوانم کتاب شما را به زبان اسپانیایی ترجمه نمایم. من مقاله ای از آن برای یک مجله اسپانیایی به نام بیونومیا *(Bionomia)* که در مادرید منتشر میشود تهیه میکنم.»

A. Severon, Dr. Of Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

***

این فعال ترین مؤسسه بهداشتی هندوستان میباشد که در ۱۹٦٤ توسط مهاتما گاندی تأسیس شده است. آنها مرتباً کتاب و بولتن های مرا در هندوستان پخش مینمایند. وزارت بهداری هندوستان توسط این مؤسسه با کتاب من آشنا شده است. اینک چند اقتباس از نامه هایی که مدیر آن مؤسسه به من نوشته است:

«من راجع به شما پنج سال پیش در مجله گیاه خواران انگلستان خوانده بودم که چندان اهمیت ندادم و تقریباً به فراموشی سپرده بودم؛ تا اینکه ماه قبل یک بانوی مکزیکی که در آنجا یک خانه ی بهداشتی را اداره می کند، ســه هفته پیش ما ماند و با ستایش زیاد راجع به خام خواری صحبت نمود. از آن موقع بی صبرانه تلاش می کردم بــا شما تماس حاصل کنم و کتاب سفارش بدهم، ولی چطور میتوانستم آدرس شما را پیدا کنم؟ ولی چند روز پیش دو نفر پیش ما آمدند که پنج سال است خام خوارند و آدرس شما را به من دادند. این مؤسسه توسط گاندی تأسیس شده و من خوشبخت بودم که در آخرین سال های زندگی او ده سال زیردست ایشان کار کردم.»

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

***

ویگن ها *(Vegan)* پیشرفته ترین گیاه خواران دنیا میباشند که نه فقط گوشت نمی خورند، بلکه از نوع فرآورده های حیوانی مانند شیر، ماست، تخم مرغ و غیره هم مصرف نمی کنند. کلمه های زیر با چند صفحه از متن کتاب من و عکس آناهید در مجله ایشان در اوایل سال ۱۹٦٤ به چاپ رسیده است:

«بعد از اینکه برای آوانسیان آشکار گردید علت مرگ غم انگیز پسر ده ساله و دختر چهارده ساله اش تغذیه غیرطبیعی بوده است، سبب شده که او در رشته علم تغذیه ای، مطالعات عمیقی نماید. نتیجه این مطالعات، کتاب خام خواری است که برای دریافت آن از تهران خوشحالیم . تقریباً کلیه عقاید تصوری را که درباره علم تغذیه ای تا به حال داشتیم، آوانسیان با دلایل قانع کننده باطل مینماید و حتی برای ویگن ها که خوراک های پخته مصرف می نمایند، یک خبر تکان دهنده است.

مسأله ویتامین های مصنوعی شوخی نیست. او با چسبیدن خود به غذای طبیعی ممکن است بتواند ویتامین B۱۲ و سایر ویتامینهای «ضروری» را در آینده نزدیک به جهنم بفرستد. بهترین دلیلی که ما می توانیم بیاوریم، دختر ایشان است که در عمر خود هیچ غذای پخته یا تصفیه شده نخورده

است؛ این مدارک بزرگی است برای اثباتِ مؤثر بودن رژیم تغذیه ای مورد بحث که خلاصه آن را در زیر میآوریم.»

THE VEGAN SOCIETY OF ENGLAND

***

«بابت بولتن های ارسالی شما بی نهایت سپاسگذاریم. ما سعی میکنیم آنها را به دست کسانی برسانیم که بیشتر از همه مایلند از آنها استفاده کنند. ما تا به حال صد جلد از کتاب های شما فروخته ایم؛ در یک سرزمین کوچکی که بیشتر جمعیت آن به زبان انگلیسی آشنایی ندارد، اینقدر کتاب فروختن به راستی که یک موفقیت بزرگی میباشد. یک جلد از مجله «طبیعت و تندرستی» *(TEVA UBRIUT)* که عکس قشنگ آناهید شش ساله نیز در آن چاپ شده برای شما میفرستم. اکنون یک مقاله تهیه میکنم که با عکس آناهید دوازده ساله چاپ نمایم.»

رئیس انجمن گیاه خواران اسرائیل، سردبیر مجله «طبیعت و تندرستی»

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

***

«ضمن اظهار تشکر از کتاب ارسالی شما تحت عنوان خام خواری، به عرض میرسانم که نظریه شما کاملاً صحیح و منطقی است. ما با خاصیت شفابخش غذای خام آشنایی داریم، اگر مایل باشید عکس دختر دوست داشتنی خود (آناهید) را بفرستید؛ من خوشحال میشوم و آن را با چند اقتباس از کتاب شما در مجله چاپ میکنم.»

THE VEGETARIAN SOCIETY, Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

«خواهشمندیم دوازده جلد از کتاب های عالی خام خواری برای ما بفرستید. ما خیال داریم در تابستان آینده برای سخنرانی، گشتی به انگلستان و ولز بزنیم. امیدواریم بتوانیم در آنجاها از کتاب شما استفاده نماییم.»

THE AMERICAN VEGAN SOCIETY,

H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, U.S.A

***

نامه زیر از مدیر یک خانه بهداشت که در انگلستان واقع شده رسیده است. این یکی از آن آسایشگاه های کوچک شخصی میباشد که در اروپا و آمریکا زیاد دیده میشود و معمولاً مربوط به گیاه خواران میباشد. اینها را خانه ی گیاه خواران یا اصلاحات تغذیه ای می نامند. صاحب آسایشگاه مزبور از سالها پیش کتابها و بولتن های مرا پخش مینماید و برای خام خواری تبلیغ می نماید. در این کوشش،

خود او چنان موفقیت به دست می آورد که سرانجام مؤسسه خود را به یک آسایشگاه خام خواری تبدیل می نماید. اینک چند کلمه از نامه های بی شمار ایشان:

«دوستان و مهمانان ما به قدری تحت تأثیر کتاب شگفت آور شما قرار گرفته اند که بالاخره از اول اکتبر ۱۹۷۱ مؤسسه ما اولین خانه بهداشت در انگلستان و بلکه در دنیا شد که به مهمانان خود به غیر از غذای زنده (خام خواری) خوراک دیگری نمیدهد. در این سال اخیر هر مکاتبه ای که برای ما رسیده، در جواب یک نسخه از بولتن های شما فرستاده ایم و چند کلمه از طرف خودمان اضافه نموده ایم که آیا مایلند خام خواری را امتحان نمایند؟

در تمام تابستان امسال خیلی مشغول بودیم. همیشه ده- دوازده مهمان خامخوار داشتیم. حتی زمستانها که در انگلستان، مهمان داشتن کار غیر عادی است، ما امسال بیکار ننشستیم و همیشه مهمان داشتیم. بین این مهمانان، شخصیت های سرشناس زیاد داشتیم؛ مانند ستاره Judith Durham با شوهر خود Ron Edgeworth، صاحب یک بیمارستان معروف *(NATURE CURE CLINIQUE)* در شهر بریستول؛ مدیر یک مدرسه مستقل معروف در لندن و سایرین که با علاقه زیاد کتاب شما را خوانده و به صد درصد خام خواری متوسل شده اند. خواهش میکنم بیست جلد کتاب و پانصد نسخه بولتن بفرستید.»

LIVING FOOD GUEST HOUSE, Mr. & Mrs. H. Wood Medhope Grove, Tintern, Mon. NP67Nx, England

***

این آقا در کانادا مزرعه بزرگی دارد که غذای طبیعی بدون کود شیمیایی به عمل می آورد و تجارتی فروشد. او درباره علم تغذیه ای مطالعات مفصل نموده و کتابهای زیادی نوشته است. دو مجله تحت عنوان «Growing Flowers» و «The Provokers» چاپ میکند. در کانادا و آمریکا همه او را چون یک دانشمند میشناسند. با اینکه او کتاب مرا تحسین می کند و تاکنون در حدود پانصد جلد از آنها را به فروش رسانده است، با وجود این گویا خود او که خام خوار نیست و روزی یک بار پخته می خورد (و بی شماری از نویسندگان دیگر)، سال ها پیش با «فواید» غذای خام آشنایی داشتند. سال ها بعد وقتی او متوجه میشود که گفته های من با گفته های سایرین فرق زیادی دارد، با چند نفر دوستان آمریکایی خود برای دیدار من به تهران می آید، یک روز برای نهار مهمان ما می شود، زندگی ما را از نزدیک مشاهده می نماید و تصدیق می کند: «هیچ وقت در هیچ جای دنیا چنین خانواده صد درصد خام خوار ندیده ام» و بعد از برگشت به کانادا چنین مینویسد: «دوست عزیز از مهمان نوازی شما از صمیم قلب سپاسگزارم. کار بزرگی را که شما انجام میدهید برای من آشکار شد. من پشتیبانی کامل خود را به شما تقدیم می نمایم. همیشه با من در تماس باشید؛ موقع ما فرا رسیده است، دنیا همیشه در خواب نمیماند، بیدار شدن آن نزدیک است. اینک موقع آن است که یک کوشش دسته جمعی شروع کنیم تا دنیا را بیدار سازیم. من عهد کردم فوراً دست بکار شوم.»

John H. Tobe, Rice Rd. Duncan, B. C. Canada

***

«من برای کتاب شما بسیار ارزش قائلم. نامه ای که برای من فرستاده بودید واقعاً روی من تأثیر بسیار گذاشته است. این نظریه مدتها پیش توسط بیرخر بنر سوئیسی جلو کشیده شده بود. کتابی را که برای من فرستاده اید، هنوز به دست من نرسیده است، من سخت منتظر خواندن آن هستم.»

Dr. Gordon Latto, 64 Gt. Cumberland Pl. London, W. L

***

این دکتر، رئیس انجمن گیاه خواران انگلستان میباشد که در لندن مطب دارد و بعد از خواندن کتـاب مـن، بـه آن متقاعد گردیده و به بیماران خود نشانی مرا میدهد و کتاب خام خواری را تجویز مینماید. نامـه ی زیــر این را ثابت میکند:

«نسخه ی شما راجع به خامخواری را خواندم. دکتر لاتو برای معالجه سرطانِ من رژیم خام خواری را تجویز نموده است. او نسخه ی شما را به من داده تا از روی آن کتاب سفارش بدهم. ده دلار با نامه میفرستم و خواهش میکنم سه جلد کتاب و شش عدد بولتن برای من ارسال دارید.»

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

***

۲۲ اوت ۱۹۶۶

«امروز خواندن کتاب عالی شما را با مسرت زیاد به پایان رساندم. اگر روزی عموم بشر، اهمیت غذای طبیعی را درک نماید، در تاریخ زندگی بشر این آغاز یک عصر جدید خواهد بود.

با اجازه ی شما من خودم را معرفی میکنم. اسم من ژوزف رازون است؛ چهل و سه سال دارم. سه سال پیش به اسرائیل آمدم و حالا به عنوان یک پزشک در مؤسسه طبی کوبات هولیم کار میکنم. من خودم را در کار معمولی روزانه خوشبخت احساس نمیکنم زیرا مجبورم به مردم دارو (سم) تجویز نمایم. با اینکه من سعی میکنم هر چه ممکن است کمترین مقدار را تجویز نمایم، باز هم از پیشه ی «سم هل دهنده» *(Poison Pusher)* راضی نیستم. من مجبورم کار کنم چون همسر دارم. همسر من تهرانی است؛ بعد از خواندن کتاب خام خواری تصمیم گرفتم بـه شـما نامـه نوشته و کتابی به زبان فارسی برای همسرم درخواست نمایم. من یقین دارم که اگر او به ارزش غذای طبیعی آشنا شود، دیگر جرأت نخواهد کرد نوزاد خود را (ما در انتظار بچه هستیم) با مواد مرده تغذیه نماید.

من میخواهم جزئیات فعالیت هایی را که چند سال پیش در استانبول داشتم شرح بدهم. من سردبیر سازمان بهداشتی گیاه خوارن ترکیه بودم و یکی از فعالترین اعضاء این انقلاب به شمار میرفتم؛ ولی سازمان پزشکی و صنایع شیمیایی در انقلاب گیاه خواران خطری برای سموم خود دیدند و من چون یک یهودی بودم، برای آنها هدفی ضعیف به شمار میرفتم که میتوانستند آن را به آسانی محو نمایند. آنها به شخص بنده آنقدر صدمه رساندند که مرا مجبور ساختند سرزمینی را که در آنجا به دنیا آمده و تحصیل کرده بودم و ملتش را هم دوست میداشتم، ترک نمایم.

من به اسرائیل آمده ام. خوشبختانه در اینجا میتوانیم از گیاه خواری و از زندگی طبیعی، آزادانه سخن بگوییم. اینجا بیش از بیست نفر پزشک ناتروپات *(یعنی پزشکانی که بدون دارو معالجه مینمایند)* داریم، و ضمناً دارای دهکده ای مخصوص گیاه خواران به نام آمیریم میباشیم.

یک هفته پیش من برای دومین مرتبه به آنجا رفتم، خودم را خیلی خوشبخت احساس کردم و میخواستم برای همیشه آنجا بمانم، ولی اول باید همسرم را متقاعد سازم؛ این است که از شما خواهش میکنم یک کتاب به زبان فارسی برای ما بفرستید.»

دوازدهم نوامبر ۱۹۶۶

«دریافت کتاب جالب شما به زبان فارسی برای ما یک خشنودی حقیقی بود. من از شما بسیار ممنونم و امیدوارم که بعد از خواندن این کتاب، همسرم مطالب آن را بهتر خواهد فهمید. همچنین امیدوارم که بچه ی من از ضرر خوراکهای پخته و مرده محفوظ و مصون بماند؛ با وجود اینکه من در مؤسسه پزشکی کار می کنم، باز هم به اشخاصی که میخواهند از بهداشت طبیعی استفاده نمایند کمک میکنم. در ترکیه بیماران را بدون دارو معالجه میکردم، در اینجا فعلاً مجبورم اول معاش خود را تأمین نمایم، ولی دیر یا زود باید بدون دارو کار کنم. البته بدون آسایشگاه این کار نمیتواند رضایت بخش باشد، این است که با چند پزشک دیگر دنبال اشخاصی می گردیم که مایل باشند به ما کمک نمایند؛ امیدوارم در آتیه ی نزدیک بتوانم راجع به این موضوع بیشتر با شما صحبت کنم.»

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

«دوست عزیز و با شکوه، کتاب شما را با دقت دو بار خواندم و احساس نمودم که این کتاب برای بشریت عصری جدید به وجود خواهد آورد. بسیار ضروری است که این کتاب را جلوی چشم مردم قرار دهند تا سرانجام یک جنب و جوش همگانی در دنیا ایجاد شود. شما نابغه ای میباشید که توانستید حقیقت ساده و کامل را تشخیص داده و آن را از کلیه متخصصین غذاشناسی که تا به حال کتاب های آنها را مطالعه نموده ام، صحیح تر تشریح نمایید.

سالهاست که من به مردم تأکید میکنم که انسان میوه خوار است و از این راه است که مشکلات دنیا حل شده و دنیای طلائی به وجود خواهد آمد، ولی شما با دستور ساده و اساسی «نپزید» خود کلیه دلایل، تدابیر، میانه روی ها، آمارها و غیره را که تا کنون به میان کشیده شده است از بین میبرید و به جای آنها سلامتی و خوشبختی حقیقی را در اختیار مردم قرار میدهید. کشف شما مانند کشف برق، کار یک نابغه است و شاید اشخاصی که شما را می فهمند، آنها هم نابغه اند.

برای معروف نمودن کتاب شما، هر چه از من ساخته باشد انجام خواهم داد؛ فعلا مشغول تصحیح یک کتاب می باشم و یک کتاب دیگر مینویسم و سخنرانی ها میکنم. برای انجام این کارها، روزها خیلی کوتاه هستند. اکنون وضع دنیا بحرانی است ولی من و شوهرم دلگرم هستیم، از لحاظ اینکه میدانیم شما و کار شما و موفقیت شما در این دنیا باقی است. خواهش میکنم قبول کنید که به شما خیلی نزدیک هستیم.

یک جلد از کتاب های خودم را برای شما ارسال میدارم. سالهاست که ما گیاه خوار هستیم، سیگار و الکل مصرف نمی کنیم و اکنون با شوهرم روش شما را بکار میبریم.»

Mrs. VERA STANLEY ALDER, «WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

***

«از ملاحظه کتاب خام خواری شما متشکرم. اگر شما فهرست انتشارات ما را نگاه کنید، خواهید دید که ما با عقاید اساسی شما از صمیم قلب موافقیم. ما با شما کاملاً همفکریم و مسلماً در پیرامون فعالیت شرکتمان بـه کشفیات شما ایمان کامل داریم.

به خصوص از نظریه شما درباره تغذیه کودکان استقبال میکنیم؛ این واقعاً خیلی عالی است. کاملاً درست است که بچه های کوچک برای میوه جات خام، ذائقه طبیعی دارند و از غذاهای پخته متنفرند. ما لذت می بریم از طرز گردآوری مطالبی که در یک کتاب پنجاه و سه صفحه ای، کلیه دلایل لازمه، هم برای زندگی سالم، هم برای مغلوب ساختن بیماریها و هم پیشگیری از آنها و همچنین جمع آوری اشارات طبی، اقتصادی و حتی نسبت به نتیجه اخلاقی کلیه افراد بشر تنظیم نموده اید.

متأسفانه از اشخاصی که برای سعادت مردم خدمت میکنند، فقط کسانی صاحب تحسین و سایر پاداشها (مادی) میشوند که در مؤسسات رسمی کار میکنند؛ و اِلا چه کارهای عظیمی نمیشد انجام داد حتی با یک صدم آن پولهای هنگفتی که برای تحقیقات علمی به دست دانشمندان میسپارند، که اگر نتیجه ی این تحقیقات بعد از مدتها زیان بخش نشود، بیشتر اوقات پوچ از آب در میآیند.»

THE C. W. DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

«یک جلد از کتاب خام خواری شما را به دست آورده ام که مجموعه آن روی من اثر گذاشته است، به اندازه ای که من آن را پذیرفته و به اجرا گذاشته ام. من اینجا یک مزرعه شخصی دارم که میوه جات و سبزیجات خود را از راه طبیعی به عمل می آورم، تصمیم گرفته ام توسط خام خواری به دیگران کمک کنم تا آنها به سلامتی واقعی برسند. برای این منظور یک چک ارسال میدارم که برای من سی جلد کتاب بفرستید؛ همچنین خوشحال میشوم برای دریافت چند عدد بولتن شماره یک که میخواهم بین دوستانم توزیع نمایم. برای تشویق و تجویز کتاب شما در این مملکت هر چه ممکن است انجام میدهم، زیرا این کتاب به من کمک نموده است که بهترین راه سلامتی و تندرستی را پیدا نمایم. در ایالات متحده آمریکا، پیروانی زیاد دارم و من خود را وقف مسأله تندرستی از راه تغذیه درست و زندگی درست نموده ام. من یکی از اعضای فعال انجمن بهداشت طبیعی آمریکا میباشم. تصمیم گرفته ام خام خواری را به توسط کتاب های شما توسعه بدهم و این کار سفارشات زیادی برای کتاب شما خواهد رساند. من یک مزرعه خیلی قشنگ دارم و در هر موقع که شما به این مملکت تشریف بیاورید، مهمان من خواهید بود.»

Mr.A.J.RUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. President, GOOD GUYS OF THE GLOBE

***

«بولتنهای شماره ۱ و ۲ را درباره خام خواری خواندیم و واقعاً تحت تأثیر این فکر تازه قرار گرفتیم. مسلماً مسأله خیلی منطقی است و این کتاب چنانچه درباره آن خوب تبلیغ شود، طالبین زیادی پیدا کرده و موفقیت کامل به دست خواهد آورد. ما به عهده میگیریم که این کار را با خرج خود انجام دهیم.

مؤسسه ما در این مملکت در فروش کتاب در درجه اول قرار گرفته است. برای امتحان، اول صد جلد کتاب سفارش میدهیم. کتابها را به آدرس بانک ما بفرستید و دستور دهید بعد از وصول پول، کتابها را تحویل دهند.»

PAK AMERICAN COMMERCIAL INC. Box 7359, Karachi.

***

«خواهش میکنم صد جلد کتاب خام خواری را زودتر به من برسانید. فکر میکنم این ششمین سفارش صدتایی باشد. من بسیار خوشحالم که به توزیع این کتاب کمک میکنم. شکی نیست که دنیا به آن احتیاج دارد. کتاب شما قیمت ندارد و برای من صد، بلکه هزار دلار ارزش دارد؛ من بیشتر کتابهای دکتر شلتون را با مایه کاری و بلکه با ضرر جزئی فروخته ام، زیرا کمک کردن به مردم، آیین شخصی من است. من میل دارم کوچه به کوچه بگردم و به هرکس که برخورد کنم، یک جلد کتاب خام خواری بفروشم. من سعی میکنم هر چه ممکن است کتابهای شما را بیشتر توسعه بدهم.

بانو سوفی هولدزگرین یک گیاهخوار نجیب و با شخصیت، میل دارد این طرز زندگی را توسعه دهد. با همین شرایطی که برای من کتاب میفرستید، صد جلد کتاب نیز برای او بفرستید.»

David Zuessman, 41 Pewter Lane, Hicksville, NY.

***

۲۹ آوریل ۱۹۶۸

«کتاب شما را دریافت نمودم. من نه فقط این کتاب را خیلی عالی به حساب میآورم، بلکه با افکار و اعمال و نوشته های من کاملاً مطابقت دارد. اکنون ما یک مجله به نام «زندگی حیاتی» انتشار میدهیم. علاوه بر انتشار این مجله و کتابهای شخصی خود، خیال دارم به عمده فروشی کتابهای خارجی که راه درست را به مردم نشان میدهند دست بزنم. برای این مقصود مسلّم است که کتاب شما هم بین کتاب های من باید قرار بگیرد، بنابراین خواهش میکنم از شرایط تخفیف عمده فروشی مرا آگاه سازید.»

۲۴ مه ۱۹۶۸

«خوشحالم که برای پنجاه جلد کتاب خام خواری یک چک ۸۲/۵ دلاری ارسال میدارم. اگر شما

مایل باشید امتیاز چاپ کتاب را به ما واگذار نمایید، ما با خوشحالی آن را قبول خواهیم کرد. کلیه وسایل را برای انتشار آن داریم.»

«ESSENCE OF HEALTH» Highest Health and Life Law Publishers, Box 2821, Durban, South Africa.

***

«کتاب خام خواری شما الساعه به دستم رسید و من با اولین نگاه فهمیدم که مطالب آن خیلی جالب است و شما کار خیلی خوبی میکنید که میخواهید مردم را متقاعد سازید که بهترین عمل پیروی از قوانین طبیعت میباشد، بدون تغییرات مزخرفی که مردم در آنها میدهند.»

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. General Manager. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, D.F.

***

«کتاب خام خواری شما به هیئت سرویس رفقا *(Friends)* رسید و من آن را با علاقه زیاد خواندم. من آن را به کتابخانه *انجمن گیاه خواران رفقا* خواهم فرستاد و امیدوارم که این کتاب برای اغلب مردم مفید واقع شود. متشکرم از اینکه شما با نوشته ها و طرز زندگی ساده ی خود، با غذاهای خام طبیعی، کار نیکویی انجام میدهید؛ به نظر من این یک علامت امید برای تغذیه جهانی و صلح همگانی است. اکنون انجمنهای مختلف و سازمانهای خیرخواهی وجود دارند که گیاه خوارند و صلح دوست و آنها برای رسیدن به اتحاد همگانی کمک خواهند کرد.»

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, N. W. I.

***

«با دریافت این نامه شما تعجب خواهید نمود؛ باور کنید که با دیدن کتاب شما تمام اعضای هیئت مدیره این مؤسسه، نه فقط سخت تحت تأثیر قرار گرفتند، بلکه کاملاً متقاعد شدند در اینکه فقط به وسیله خام خواری میتوان جمعیتها را از کلیه بیماریها نجات داد. جمعیت ما یک مؤسسه خیریه میباشد. ما تصمیم قطعی گرفتیم انقلاب خام خواری را در سرزمین هند به اجرا بگذاریم. اگر شما اجازه دهید کتاب شما را به زبانهای انگلیسی و محلی چاپ نماییم، در اولین وهله ده هزار جلد آن را به رایگان توزیع مینماییم. همچنین با وزارت بهداری تماس حاصل خواهیم نمود تا آنها نیز در فعالیت خود، این مسأله را در نظر داشته باشند. ما تصمیم گرفتیم در بیمارستان ها نیز با عمل، حقیقت را ثابت نماییم.

ما میدانیم که فلسفه شما از لحاظ منافع شخصی، مخالفانی نیز دارد، ولی در مملکتی مانند هند که بیشتر جمعیت آن فقیر و گرسنه است، خام خواری زمینه مناسبی پیدا خواهد کرد و سبب خواهد شد که میلیونها افراد بشر که در نتیجه پخته خواری و عادات و رسوم نادرست رنج میبرند، نجات پیدا کنند. بعداً وقتی کتاب شما چاپ شد و نتیجه به دست آمد، یک دعوت نامه میفرستیم که با فامیلتان به هند بیایید و نتیجه ی کار را با چشم خود ببینید.»

DAULAT RAM PUBLIC MISSION

Krishan Mohan, Vice Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

***

«من یک پزشک و جراح هستم که در پندی چری مشغول کار هستم. شصت و هفت سال دارم، کتاب شما را خواندم که مرا جداً تحت تأثیر قرار داد. من بیماری قند دارم، میخواهم خام خوار شوم و به کمک و راهنمایی شما خیلی احتیاج دارم؛ من فقط منتظر جواب جناب عالی هستم.»

Dr. G. J. Vyas, 75 Aurobindo St. Pondicherry, India

***

«کتاب خام خواری شما در هندوستان به شهرتی بزرگ نایل گردیده است. این نامه را از طرف اتحادیه مؤسسات ناتروپاتیک هندوستان مینویسم. ما یک مؤسسه خیریه هستیم و میل داریم این کتاب را در هندوستان چاپ نموده، به قیمت ارزان بفروشیم تا همه طبقات مردم بتوانند از آن استفاده نمایند؛ ما از این لحاظ این کار را انجام میدهیم، چون یقین داریم که توسعه فلسفه خام خواری، تندرستی عموم مردم را تأمین خواهد نمود. شما حتماً خوشحال خواهید شد از اینکه ناتروپاتیک کمیته وزارت بهداری، کتاب شما را پسندیده و حاضر است برای منتشر نمودن آن به ما کمک نماید.»

ALL-INDIA NATURE- CURE FEDERATION

Devendra Kumar Gupta, Secretary, New Delhi

***

«کتاب شما را تماماً خواندیم. این کتاب به نظر من نه فقط برای استفاده اشخاص متفرقه، بلکه برای همه ملتها از جمله ملت هند خیلی مفید است، به شرط اینکه خوب تبلیغ شود و به دست همه مردم برسد. با این نظر میل داریم آن را از انگلیسی به زبان محلی ماراتی *(MARATHI)* ترجمه کنیم و در دسترس مردم بگذاریم. اینک تقاضا داریم اجازه ترجمه را برای ما بفرستید.»

Shahajirao Annasaheb Patil,

Tambave, Taluka- Walwa, Maharashtra, India

***

«در جلسه امروز، ما راجع به کتاب شما صحبت نمودیم و بیست و پنج جلد سفارش گرفتیم. یک چک پنجاه دلاری میفرستم و خواهش میکنم کتابها را هر چه زودتر پست کنید. ما بی نهایت علاقه داریم آن را زودتر مطالعه کنیم زیرا مسأله خام خواری، مخصوصاً برای بیماران سرطان که در سرزمین ما از همه جا بیشتر شیوع پیدا کرده است، خیلی لازم است.»

در نامه بعدی چنین می نویسد:

«کتابهایی که فرستاده بودید، همه را فروختیم؛ بیست و پنج جلد دیگر فوراً بفرستید. پیغام شما برای تندرستی همگانی، ما را به لرزش در آورد؛ همه تصدیق میکنند که این بهترین کتابی است که تا به حال خوانده اند.»

THE INTERNATIONAL ASSN. OF CANCER VICTIMS & FRIENDS,

Mrs. Bertha Anderson, Minneapolis, Mion. U. S. A

***

«الآن از کنگره گیاه خوران جهان که در «مدرس» تشکیل شده بود برگشتم. در کنگره از ارزش مواد خام، سخنرانیها شنیدم؛ یک بانوی انگلیسی، کتاب شما را به من نشان داد. من تصمیم گرفتم که دیگر غذای پخته نخورم. فقط افسوس می خورم که شما در کنگره حضور نداشتید؛ امیدوارم در کنگره آینده که در سال ۱۹۶۹ در اسرائیل تشکیل خواهد شد، شما را زیارت کنیم. حضور شما کمک خواهد کرد که این کشف بزرگ را به همه جهانیان برسانیم. بسیاری از مردم حاضر میشوند که خام خواری را عملی کنند و به دیگران بفهمانند که انسان قادر است بدون بیماری زندگی کند، چون بیماری پدیده ای مصنوعی است که مردم خودشان به وجود آورده اند و با تغذیه صحیح و زندگی صحیح، انسان میتواند به سوی کمال برود.»

Sofie M. Mello,"Lotus- Cottage", Yercaud, India.

***

قسمتی از نامه یک بانوی آمریکایی از استانبول که دخترش منشی کنسول آمریکا در استانبول است.

«من کاملاً اطمینان دارم که حقیقت را به مردم نشان میدهید و راجع به امر تغذیه که پایه گذاری دنیا است، فکر آنها را روشن میسازید. غذاهای طبیعی هم مانند خیلی چیزهای دیگر توسط شیاطین و مردم خودخواه و شهوت پرست، خراب و آلوده شده اند.

اشخاصی که با مصرف دارو و غذای غیر طبیعی از قوانین طبیعت نافرمانی میکنند، با بیماری های دردناک گوناگون و مرگ نابهنگام به کیفر خود میرسند. من با دخترم و چهار طفل ویتنامی که به فرزندی خود قبول نموده ام، سعی می کنیم که در دسته اشخاص انتخاب شده قرار بگیریم و خام خوار باشیم. اطمینان داشته باشید که کتاب شما در آمریکا، انقلابی بر پا خواهد کرد، چون مخالفان شما احساس میکنند که به مرور زمان پیروان زیادی پیدا خواهید کرد، برای نشان دادن چابکی و سعادتمندی اشخاص خیلی چاق، یک نمایش رقص به وسیله آنها به تماشا گذارده بودند، به طوری که روزنامه ها خبر می دهند این یک نمایش واقعاً مسخره بوده است.

یقین داشته باشید که شما مأمور این عمل بزرگ هستید. به پیوست نامه، هفتاد و پنج دلار دریافت خواهید نمود که نصف آن را کتاب به نشانی های زیر ارسال دارید و با بقیه دلارها با نظر خود از کتاب های ارزنده خودتان برای کمک در اختیار سایرین بگذارید.»

Mrs. Angela S. Madison, American Consulate General, Istanbul, Turkey.

***

«استاد عزیز، یکی از دوستان ما بولتن شما را برای من فرستاده است؛ میخواستم برای این کشف عظیم از شما تشکر نمایم و به اطلاع برسانم که پنج نفر از خانواده بنده به گروه خام خواران اضافه گردید و من فکر نمیکنم که هرگز از این راه درست برگردیم. اگر چند نسخه بولتن برای ما بفرستید، میتوانیم مردم را به این روش جلب نماییم. مردم با روش ناشایسته خود به آستانه بلا و بدبختی رسیده اند؛ کتاب شما آمده است که مردم را از این فلاکت و بدبختی نجات دهد.»

Kathleen Borgstrom, Titirangi, Aukland, New Zeland.

***

«من یک گیاه خوارم و این روش را به همه توصیه میکنم و می آموزم. من بولتن شماره یک شما را در «گزارش کوه صهیون (زیون)» *(یک مجله مذهبی در اورشلیم)* خوانده ام و از آن چاپ کرده ام که بین مردم توزیع نمایم. آیا خطا بوده که بدون اجازه شما این کار را کرده ام؟ آیا اجازه میدهید که از آنها بازهم چاپ کنم و رایگان به دوستان مریض خود بدهم؟

خواهش میکنم یک کتاب برای من بفرستید. من یک کتاب به نام «طبیعت شفا دهنده» دارم، اگر کتاب شما مانند این کتاب خوب باشد، از آنها زیاد احتیاج خواهم داشت. من یک رساله نویس هستم، ولی پزشک نیستم.»

در نامه دوم می نویسد:

«با دریافت کتاب ها و نامه ارزنده شما به منتها درجه خوشحال شدم دوست عزیز، فکر میکنم کتاب شما بالاتر از همه چیز است و برای روشن کردن ارزش غذای نپخته، بهتر از کتاب شما چیزی وجود ندارد. اکنون این کتاب خیلی به درد من میخورد و میتوانم آن را به بهترین وجه مورد استفاده قرار دهم . از این کتابها باز هم بیشتر احتیاج دارم. برای یک مأموریت تبلیغاتی به فلوریدا سفر خواهم کرد و میتوانم تعداد زیادی از کتابهای شما را در این سفر به فروش برسانم. با این راه میتوانم خام خواری را توسعه بدهم؛ همچنین وظیفه خود میدانم در بعضی موارد، مردم را با خام خواری کمک نمایم. همین حالا بانویی در آستانه مرگ است، پزشکان او را به حال خود گذاشته اند تا بمیرد. او از من خواهش میکند با خام خواری او را نجات بدهم، من امیدوارم که به زودی این امر به رحله عمل درآید.»

Mrs. I. W. Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. U. S. A.

***

«میخواستم به شما بنویسم و بگویم که با کلیه مطالبی که در کتاب خام خواری نوشته اید، صد درصد موافقم. بـه آمریکا سفارش داده ام که شش جلد از آنها برای دوستانم به عنوان هدیه کریسمس بفرستند. ده سال اسـت کـه گیاه خوار وگان میباشم، از موقعی که خام خوار شده ام از بیماری های سخت مانند فشار خون و بواسیر و نقرس نجات پیدا کرده ام.

اکنون حال مزاجی من شگفت آور میباشد؛ شما حق دارید که برای صرف غذا وقت تعیین نمی نمایید

و دستور میدهید هر وقت گرسنه باشیم بخوریم. هنگامی که بدن گرسنه است، معده برای هضم غذا آماده میباشد.

من با پزشکان مباحثه میکنم و آنها در جواب میگویند: «شما درست میفرمایید ولی دستور یک تزریق خیلی راحت تر از آن است که مردم را تشویق نماییم تا آنها عادات و رسوم تغذیه ای خود را عوض نمایند.» عزیزم اگر پزشکان به مردم دستور بدهند که غذا را باید خام و به طور طبیعی بخورند، آنها میخورند. اگر پزشکان در بیمارستان ها به بیماران غذای خام بدهند، آنها حتماً خواهند خورد؛ چرا دکترها این کار را نمی کنند؟ پول است، پول و باز هم پول، من این طور فکر میکنم ...

متأسفانه تمام میوه جات و سبزیجات که از آمریکا برای ما میفرستند با کودهای شیمیایی و سمپاشی، زهرآلود شده است و من در مقابل این عمل غیر انسانی سخت مبارزه میکنم ...

خواهش میکنم مرا ببخشید که اینقدر طولانی مینویسم. من با خواندن کتاب شما بی نهایت خوشبختم. در همسایگی من، دو نفر هم خام خوار هستند و از اینکه تنها نیستم بسیار خوشحالم.

اکنون نه ماه است که هر پنجشنبه نیم ساعت برای بهداشت و خام خواری از رادیو صحبت می کنم. هر روز صدها نفر تلفن میکنند و برای بیماریهای خود از من کمک میخواهند، جواب من همیشه یکی است: «فقط غذای خام بخورید.» اگر شما بدانید که چقدر از مردم این کار را میکنند و چند نفر برای بهبودی خود تلفنی از مـن تشکر می کنند، تعجب میکنید؛ حتی زن دو پزشک در خیابان جلوی مرا گرفتند و برای آستما و آرتریتیس از مـن دستوراتی خواستند.»

این بانوی بشر دوست در نامه بعدی خود می نویسد:

«بولتنهای شما به موقع رسید؛ بیماران زیادی هستند که میخواهند آن را بخوانند، نامه ی سفارت هندوستان را نیز خواندم. خوشحالم که کوشش های شما برای بیدار نمودن مردم به ثمر میرسد. ما هنوز مبارزه بزرگی در پیش داریم. راجع به کارهای بیمارستان ها هر قدر زیادتر میخوانم و میشنوم، همان قدر بیشتر از جنایت هایی که پزشکان توسط غذای پخته و داروهای سمی انجام میدهند وحشت میکنم؛ بعد از اینکه من ده ماه در مورد خام خواری از رادیو سخنرانی نمودم، ناگهان پزشکان و دارو فروشان متوجه شدند که کار آنها رو به کسادی مینهد و جلوی مرا گرفتند؛ ولی من مقدار زیادی بذر کاشته ام که بار میدهد. من اکنون برای بعضـــی گـروه ها از مردم سخنرانی میکنم، آنها نمیتوانند مانع این کار شوند.»

Mrs. Eileen Marsh, “Land's End", General Delivery, Hamilton P.O. BERMUDA

***

«در اوایل ژانویه در تلویزیون برنامه «تونایت» *(Tonight)* را تماشا میکردم؛ ناگهان با دیدن کتاب شما و با شنیدن چند صفحه از آن به هیجان در آمدم. خیلی مایل شدم یک جلد از این کتاب را بدست بیاورم، به اداره رادیو تلویزیون B. B. C نامه نوشتم و راجع به کتاب شما اطلاعاتی خواستم، متأسفانه اطلاع حاصل کردم که خریدن این کتاب در انگلستان ممکن نیست و آنها فقط آدرس شما را

برای من فرستادند. لذا تصمیم گرفتم به شما نامه بنویسم و لااقل تشکرات خود را تقدیم نمایم و آرزوی خود را برای موفقیت شما در توسعه پیغام خام خواری اعلام نمایم. من کاملاً معتقدم که معتاد شدن به غذای پخته، مضرتر از هر جنونی میباشد. چه دنیایی به وجود میآمد اگر بشر روش تغذیه کنونی را با میل شما عوض مینمود. کار شما در دنیای امروزه بالاترین گامی است که به نفع بشر برداشته شده است؛ درود بر شما.»

در نامه دوم چنین می نویسد:

«چه خوش روزی بود این چهارشنبه، هنگامی که نامه و کتاب شما را دریافت نمودم. این کتاب فوری مفهوم شد و مرا مجذوب ساخت و گاه به گاه مرا به لرزه درآورد. بالاتر از همه، فکر مرا روشن نمود و از نو مرا الهام داد. وقتی در کلاس یکشنبه ای بعضی اقتباس ها را یادداشت میکردم، کار بچه گانه ای انجام میدادم؛ من حقیقت را جستجو می کردم. این جستجو مرا به میان بعضی مذاهب و فرقه ها و نظریه ها کشاند. این چه سفر طولانی و دشوار و خسته کننده ای بود. بالاخره با یک نگاه به کتاب شما احساس کردم که این همان است و بس. متشکرم از یک چنین هدیه شگفت انگیز و همچنین از نامه ارزنده شما.»

دو سال بعد می نویسد:

«برای من بزرگترین شادی بود که بار دیگر از شما نشریاتی دریافت نمودم و از موفقیت هایی که نصیب پیروان شما گردیده است، آگاه شدم. شاید میل داشته باشید از وضع مزاجی نوه ی خود، شما را آگاه نمایم. در ۱۹۶۴ او یک بیمار عصبی بود و مدتی در بیمارستان روحی تحت معالجه قرار داشت، به محض خارج شدن از بیمارستان من یک جلد از کتاب شما را برای ایشان فرستادم. همان طور که اردک به آب بچسبد، او هم به خام خواری چسبید و بهبود او شگفت انگیز شد. جسم و روح او به کلی عوض شده و او در تحصیلات خویش خوب پیشرفت میکند. او در دانشگاه منچستر یک دانشجوی هنرپیشه میباشد.»

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

«هر چه من در نامه قبلی نوشتم، اینجا باز هم تکرار میکنم؛ کتاب شما خارق العاده، روشن و متقاعد کننده است. به نظر من کسی که بخت داشته باشد این کتاب را به دست بیاورد، باید هر روز اقلاً ده پانزده دقیقه آن را بخواند، چون این کمک خواهد کرد که او همیشه در راه صحیح بماند.»

Dr. Stephen Goitein, 506 Santa Monica Blvd. Santa Monica, Calif. U. S. A.

***

«سال گذشته وقتی با یک دوست راجع به بیماری همسرم که از سه سال پیش دچار آنژین سینه شده صحبت می نمودم، او کتاب شما را به من نشان داد؛ برای استفاده همسرم تصمیم گرفتم این کتاب را از انگلیسی به هلندی ترجمه نمایم. تقریباً سه چهارم کتاب ترجمه شده، خیال میکنم بد کاری نمیشد

اگر این کتاب را به زبان هلندی در آمستردام چاپ نمایم. اکنون منتظر اجازه کتبی شما هستم. من چندین کتاب دیگر نیز ترجمه نموده ام.»

J. H. B. Blomendal, Arestotesstratt ۲۶, Amsterdam.

***

«جلد اول خام خواری را خوانده ام. من در انستیتوی «معالجه توسط رژیم غذایی» وابسته به آکادمی علوم بلغارستان، دوره انترنی را میگذرانم و مشغول نوشتن تز هستم. موضوع تز من «معالجه بعضی بیماریهای داخلی و مخصوصاً فربهی ها توسط خام خواری» میباشد. من میخواهم با رسیدگی بالینی نزد بیماران سخت و صعب العلاج که در بیمارستان تحت نظر من هستند، نیروی شفابخش بلاعوض خام خواری را ثابت نمایم. برای نشان دادن اولین نمونه ها، فربهی ها را در نظر دارم. چون این روش کاملاً تازه است و کم مطالعه شده، خواهش میکنم به من کمک کنید و در این باره اطلاعات بیشتری برای من بفرستید.»

Dr. SNEJANA EKIMOVA ۱۶ loan Exarch St. Sofia, Bulgaria.

***

«من بیست و پنج سال در ایالات متحده آمریکا بودم. از مدتها پیش قسمت عمده خوراک من از مواد نپخته تشکیل شده بود. این یک آمادگی بود که کتاب شما را با تمام وجودم استقبال نمایم. فقط بعد از صد درصد خام خوار شدن احساس نمودم انرژی من که سالهای دراز در عقبش میگشتم بالاخره افزایش پیدا میکند. در اولین ماه های خام خواری، چهار کیلو به وزن من افزوده شد؛ من کاملاً ایمان دارم که خام خواری دامن گیر خواهد شد.

ما چهار خانم بیوه هستیم که با هم زندگی میکنیم. خانه ی ما به یک باشگاه خام خواری تبدیل شده است. هفته ای یک روز دوستان و همسایگان در منزل ما جمع میشوند و به مطالعه خام خواری میپردازند. در این اجتماع، نامه دولت هند را خواندیم؛ این یک خبر تکان دهنده است که یک قسمت از دنیا بیدار شده، حاضر است با حقیقت رو به رو شود و ملت خود را برای تغذیه طبیعی راهنمایی نماید.

هفته ی پیش برای چهارده نفر مهمانی ترتیب دادیم و با انواع سالادها از آنها پذیرایی نمودیم که خیلی مورد توجه واقع شد. سپس یک مذاکره گرم شروع شد و نسخه ها گرفته شد. سپس خواندیم که چطور نمک را در کوره ها زیر ۱۲۰۰ درجه حرارت خشک میکنند و همه خاصیت طبیعی آن را نابود مینمایند. اکنون یک سال است که من و دوستانم صد درصد خام خوار هستیم. یک چک سی دلاری میفرستم برای پانزده کتاب. این سومین سفارش من است. مردم از کتاب شما خوب استقبال میکنند.»

Mrs. Rachel Maria Foster, La Calma ۶۰, Las Fuentes, Guadalajara, Jalisco, Mexico

***

«وظیفه خود میدانم برای کتاب شگفت انگیز خام خواری که اخیراً از آمریکا برای من فرستاده اند از شما تشکرنمایم. آنچه برای تندرستی خودم سالیان دراز جستجو مینمودم، بالاخره پیدا کردم .

من شصت و شش سال دارم، فرانسوی هستم، چهل و پنج سال پیش به آمریکا رفتم و هفت سال در آنجا بودم. در شرایط محیط نامساعد آنجا سخت بیمار شدم. در جستجوی شفا به گیاه خواری پناه آوردم. چهل سال تمام با نتیجه خیلی کم، گیاه خواری را ادامه دادم؛ از سه سال پیش مصرف غذای خام را به هشتاد درصد رساندم و باز هم نتیجه ی مثبت نگرفتم تا بالاخره بعد از خواندن کتاب شما به صد درصد خام خواری متوسل شدم. اکنون بعد از سه ماه و نیم خام خواری، چنان نتیجه خوبی نصیب من شده که به هیچ وجه مایل نیستم به مواد پخته لب بزنم.

قبل از خواندن کتاب شما، من خیال میکردم صد درصد خام خوار شدن کار مشکل، بلکه غیر ممکن است، ولی اکنون در عمل میبینم چنان نیست؛ در کتاب شما همه چیز به قدری ساده و روشن است که برای اشخاصی که هنوز کمی اراده دارند، خام خواری دیگر یک مسأله نمی باشد. من یک زمین کوچک دارم که میوه جات و سبزیجات خود را بدون مواد شیمیایی به عمل می آورم. در این عمل شرافتمندانه ی شما که برای نجات عموم بشر قدم برداشته اید، پیشرفت سریع آرزو میکنم و حاضرم تا سر حد قدرت خود به این کار کمک نمایم.»

Mr. J. Pichon, 24 Ville Franche du Perigord, Lavaur, France.

***

بیستم فوریه ۱۹۶۴

«از راهنمایی شما جهت دریافت کتابی به نام خام خواری خیلی ممنون میشوم. سازمان رادیو تلویزیون انگلیس *(BBC)* از لندن به من اطلاع داد که این کتاب در انگلستان به فروش نمیرسد و فقط آدرس شما را برای من فرستاده است. من بسیار مایل هستم یک جلد از این کتاب داشته باشم.»

نوزدهم مارس ۱۹۶۴

«برای دریافت کتاب خام خواری شما کمال تشکر را دارم. مضمون کتاب شما برای من واقعاً کشف بزرگی بود. این عالی ترین کتابی است که تا کنون برای احتیاجات و نیازمندی های بشر نوشته شده است. من فکر می کنم که کلیه مضامین سراسر کتاب شما بینهایت بی ریا و امیدوار کننده میباشد. همچنین برای صرف وقت و تحقیقات طولانی و کوشش فوق العاده که برای تدارک چاپ کتاب به کار برده شده است، ارزش زیادی قائلم. این سخنان در مقابل آنچه در واقع نسبت به کتاب شما احساس میکنم بسیار نارسا میباشد؛ با اینکه میدانم به چه اندازه دشوار است عادت مردم به خصوص عادت تغذیه را تغییر داد، با این حال آنچه مقدور میباشد به کار میبرم تا مردم را با این روشِ صحیح تشویق نمایم. درصورتیکه تمایل داشته باشید، گاه به گاه از جریان شما را مطلع میسازم.»

Mrs. V. M. Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

۲۹ سپتامبر ۱۹۶۴

«من مصرف پختنی ها را پنج ماه پیش قطع نمودم. سی و یک سال دارم و خودم را خیلی خوب احساس میکنم. هر روز در ساحل دریا چهار کیلومتر میدوم؛ کوه ویتنی که ارتفاع آن ۱۴۵۰۰ پا و رفت و آمد آن ۲۶ مایل میباشد را هفته پیش در یک روز طی نمودم. نبض من ۵۸ الی ۶۰ میباشد. من با این سخنان میخواهم ثابت کنم که خام خواری جواب کلیه دردها و بیماری های بشر میباشد.»

۶ فوریه ۱۹۶۶

«اکنون من و همسرم تقریباً دو سال است که خام خوار میباشیم و خیلی خوب نتیجه گرفتیم. به ضمیمه نامه یک مقاله میفرستم که همسرم شرلی نوشته است و در مجله «لتز لیو» (Let’s Live) ژوئیه ۱۹۶۵ چاپ شده است. ما اجازه میدهیم در موقع لزوم این مقاله و عکسها را مورد استفاده قرار دهید. یکی از عکسها مال یکی از دوستان صمیمی ماست که خام خوار است. نام او میکی سلیمان میباشد. او با شیرهای آفریقایی که چنگ و دندان های سالم دارند با دست خالی کشتی میگیرد.

هیچ وقت در عمر خود این اندازه خودمان را سالم حس نکرده ایم که بعد از خام خواری احساس میکنیم. کتاب شما بهترین کتابی است که ما تا کنون خوانده ایم. ما خیلی خوشحالیم از اینکه حقیقت را بین مردم منتشر میکنیم. ما معتقدیم که کتاب شما را همه ی مردم باید بخوانند. به پیوست پنجاه دلار دریافت نمایید.»

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. U. S. A.

***

«برای جلد دوم خام خواری که ارسال فرموده اید بی نهایت سپاسگذارم. دو سال پیش با خواندن جلد اول کتاب شما، من و شوهرم وضع زندگی سابق خود را عوض نموده، راه طبیعی را انتخاب نمودیم. از آن موقع تا به حال غذای پخته مصرف نکرده ایم و به شما اطمینان میدهیم که هیچ چیز در دنیا نمیتواند ما را وادار نماید که این راه صحیح را ترک نماییم و به عادت ناشایسته گذشته برگردیم. زندگی با پیروی از قوانین طبیعت چقدر لذت بخش و مفید می باشد. تندرستی و شادی زندگی، قیمتی ندارد و همه کس در دنیا باید به روش طبیعی به این گونه نعمت ها دست یابد.

قبل از شروع خام خواری، ما چند روز روزه گرفتیم و هنگامی که صد درصد خام خواری را شروع کردیم، آن عکس العمل هایی که نزد سایرین دیده میشود، در ما ظاهر نگردید؛ زیرا به نظر ما برای پاک نمودن بدن از سموم، روزه ی کامل یک راه صریح میباشد.

تبریکات صمیمانه ی ما را برای عمل بشر دوستانه خود بپذیرید. امیدواریم این نشریه به کامیابی شایسته ی خود نائل گردد.»

Mr, Julien Boutin, 4327 Herden Drive, Lake Worth, U. S.A.

***

۲۷ نوامبر ۱۹۶۴

«بعد از خواندن کتاب خام خواری شما میل داشتم یک جلد برای خودم داشته باشم. من خام خوار صد درصد هستم و کوشش میکنم این روش صحیح را بین مردم رواج بدهم. غذای طبیعی، زندگی مرا نجات داده است.»

۲۱ ژانویه ۱۹۶۵

«من یک برگ چک میفرستم جهت پانزده کتاب که قبلاً دریافت شده و پانزده جلد دیگر کـه ارسال می فرمایید. من واقعاً مایلم از فرصت استفاده نموده و توسط کتاب عالی شما به مردم کمک کنم. با کمال علاقه، کتاب های شما را بین مردم توزیع مینمایم. واضح است تعداد اشخاصی که از این کتاب میخواهند استفاده کنند در حال حاضر محدودند. ولی مطمئن هستم اکثر مردم در موقع خود حقیقت را قبول خواهند نمود. فعلاً آهسته کــار کردن با اشخاصی که میخواهند حرف بشنوند بسیار رضایت بخش میباشد.»

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, U. S. A.

***

این نامه از مدیر یک رستوران گیاه خواری رسیده است:

«اخیراً شوهر من یک کتاب خام خواری به دست آورد؛ از آن موقع ما خام خواری می کنیم و این روش را بین دوستان و مشتریان خود توسعه میدهیم. ما سعی کرده ایم همه غذاهای پخته را به غذای خام و کتابهای «پخت و پز» را به کتاب خام خواری تبدیل کنیم. اینک یک چک صد دلاری برای پنجاه جلد از کتاب و بولتنها میفرستیم. اگر ممکن است چند بولتن با پست هوایی بفرستید.»

“BOVERY GENERAL", 518 Bowery, Iowa City, U. S. A.

***

«یکی از دوستان پاریسی من، چند بولتن شماره یک به من داد. شما کلیه وقت، استدلال و تجربیات مرا عوض نموده اید. من یک ملک دارم به ارزش هشتاد هزار دلار آمریکایی که حاضرم در اختیار شما بگذارم. من هفتاد و هفت سال دارم و تنها هستم. زن و بچه ندارم، دوازده زبان اروپایی بلدم، آیا میتوانم انتظار شما یا یکی از دوستان شما را داشته باشم؟ مهم نیست که زن یا مرد باشد.»

Paul Jauzin, Country Club, Hatha Yoga L'OASIS 02 Puiseux- en-Retz, Villers Cotterêts, France.

***

«با یک اتفاق عجیب، کتابخانه ما دو تا از بولتنهای شما را به من داد. من آنها را خیلی جالب و سحرآمیز یافتم. مخصوصاً که من به سرزمین هونزا سفر نموده و کتابی مربوط به این ملت خارق العاده نوشته ام. من حالا متوجه میشوم که آنها تقریباً همگی خام خوارند. من یک کتاب میخواهم تا بتوانم با طرز فکر شما بیشتر آشنایی پیدا کنم و همچنین چند بولتن لازم دارم که بین بیمارانم توزیع نمایم. من مدتها خیال میکردم که حرارتی از صد و چهل درجه به بالا آنزیمها را در غذای طبیعی

خراب میکند، اکنون میبینم که اشتباه کرده ام...»

Dr. Allen E. Banik, Author of "Hunza Land" book; 7 E. 23rd St. Kerney, Nebraska, USA.

***

چون بیشتر زنده خواران میل دارند با زنده خواران دیگر تماس حاصل کنند و با آنها مکاتبه نمایند تا با نظرات و تجربیات آنها آشنا شوند، این است که من زیر همه نامه ها، اسم و نشانی کامل نامه نویسان را ذکر نمودم. این کار کمک خواهد کرد که مردم به گفته های من ایمان پیدا کنند و کوچکترین شکی در آنها نداشته باشند.

چون قسمت نامه ها قدری طولانی شد، ممکن است بعضی خوانندگان خیال کنند که من همه نامه های رسیده را در اینجا ذکر نموده ام؛ ولی این طور نیست. من از هر صد- صد و پنجاه نامه، فقط یکی انتخاب کرده ام و از هر نامه، قسمت خیلی کوچکی را اقتباس نموده ام.

قسمتی از نامه هایی که از ارمنستان و سایر جمهوری های شوروی رسیده اند

نامه ی زیر از آکادمی ارمنستان رسیده است:

«برای راضی نمودن بیشماری از خوانندگان که میخواهند کتاب خام خواری شما را مطالعه نمایند، خواهشمندم پنج جلد دیگر از آن کتابها برای ما بفرستید، زیرا دو جلد ارسالی همواره در جریان است و تقاضاهای بی شمار خوانندگان را نمیتوانیم در موقع خود ترتیب اثر دهیم.»

ACADEMY OF SCIENCES OF Armenia, 24 Barekamoutian St. Erevan.

***

نامه ای که از شاعر بزرگ ارمنی، هوانس شیراز رسیده است:

«بر حسب تصادف با کتاب شگفت انگیز بهداشتی شما به نام خام خواری آشنا شدم. شما ناجی بزرگ بشریت نیمه دیوانه خواهید شد. شما با کشف خام خواری، نابغه ای بزرگ هستید. مانند داروین بزرگ، حتی خیلی بزرگتر از همه بزرگانی که قبل از شما در قرون گذشته زیسته اند. ولی افسوس در مقابل شما سلسله جبال صعب العبوری وجود دارد؛ ولی اگر این طفل نابینایی که هزاران سال فریب خورده و به نام بشر خوانده شده است از آتش دست بر میداشت و عقلش به جای خود می آمد و در این راه شگفت آورِ شما، به دنبالتان قدم بر میداشت، آن وقت توحش از وجود آدمی رخت بر میبست؛ ولی هنوز چون خزه ای که بر سنگ محکم چسبیده، تمام قبایل افراد بشر نیز به آتش چسبیده اند و از غذای مرگ آور خود دست بر نمیدارند. ولی با وجود این، پیشانی زحمت کشیده ی

شما را میبوسم. شما فنا ناپذیر هستید...»

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

این دانشجوی جوان از کودکی مبتلا به بیماریهای مختلف مانند سرخک، مخملک، ورم غده بناگوشی، مالاریا، برونشیت، آنژین، سرماخوردگی های گوناگون، گوش درد، دندان درد، یبوست، اسهال، آپاندیس، بواسیر، التهاب کیسه صفرا و بیماری های دیگر بوده است. اکنون خام خواری او را از کلیه این بیماری ها نجات بخشیده و او سپاسگذاری خود را به شرح ذیل ابراز می دارد:

«من از خود میپرسم کجا هستند آن کلمه ها که بتوانم به وسیله آنها سپاسگذاری و شگفتی که از ماههای قبل احساس میکنم را برای شما شرح دهم؟ زیرا کلیه حرف ها، خنده آور و ناچیز میباشند.

با یک حرکت سحرآمیز به آن کابوسی که من آن را زندگی حساب میکردم خاتمه دادید و شکی نیست که برای دیگران هم همین کار را انجام خواهید داد تا سرانجام سبب اصلی این کابوس را به کلی ریشه کن سازید.

شما آمدید شفا دهید آن گوش باز را که کر است، آن چشم باز را که کور است، آن مغز دیوانه را که بی خبر است و من هم مانند همه این مردم در این گرداب افتاده بودم.

شما آمدید که با یک چراغ سحر آمیز روی فلک، نقش یک سیما را بنگارید که در حقیقت متعلق به من بود، ولی من از آن آگاهی نداشتم.

به چهره درخشان شما تعظیم میکنم و به شما درود میفرستم، چون بیشتر از هر کس در این دنیا به شما مدیونم؛ به شخصی که اسم او امروز همواره ورد زبان اشخاصی میباشد که نجات پیدا نموده اند، ولی فردا ورد زبان تمام مردم خواهد بود؛ به شما چون یک سرباز متمدن واقعی، سرباز علم واقعی، سرباز پیشرفت واقعی و چون یک مبارز برای آینده ی بهتر و درخشانتر.»

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

مسکو، بیستم دسامبر ۱۹۶۴

«با خوشحالی زیاد، تبریکات صمیمانه سال نو را به شما تقدیم داشته و همچنین سپاسگذاری شخص من و بهترین آرزوها برای پیروزی کار عظیم و بشردوستانه شما را اظهار میدارم.

از یک پیرو خام خواری که از مرض قلبی شدید نجات پیدا نموده است.»

سی و یکم مارس ۱۹۶۵

«من خام خواری را از نوامبر ۱۹۶۳ شروع نمودم. از آن موقع تا به حال در کار خود حتی یک لحظه شک نداشتم. در آن زمان به مرض قلبی دچار بودم که نه سال سابقه داشت.

اجازه دهید از ابتدا شروع کنم. در هشت یا نه سالگی به یک حمله رماتیسمی دچار شدم، سپس

تقریباً ده مرتبه در سال گرفتار التهاب حنجره و آنفلوانزا و سرماخوردگی های مختلف میشدم که همواره از شش تا ده روز دوام داشت. تدریجاً ورم مزمن لوزتین ظاهر گردید؛ در چهارده سالگی پزشکان در قلب من خرابی های دریچه ها و بعداً مرض رماتیسم قلبی را تشخیص دادند. در پانزده سالگی لوزتین را عمل کردم؛ من از دل درد، درد اعصاب، ناتوانی، بی خوابی، دائماً زجر کشیدم. خواب کوتاهی که به دنبال ساعتها عذاب میرسید پر از کابوس های وحشتناک بود. هرگاه در وسط شب از خواب میپریدم، از تاریکی وحشت میکردم؛ معمولاً سه یا چهار ماه سال را در رختخواب می گذراندم. پله های یک طبقه را به زحمت زیاد بالا میرفتم. همیشه از گردش، از ورزش، از شنا کردن، از مسافرت، از کتاب خواندن و از خیلی خوش گذرانیها و تفریحات دیگر محروم بودم.

پیوسته تحت نظر پزشکان بودم. آنها مرا با پیرامیدن، آسپرین، آنتی بیوتیک ها، آنالژزی ها (دارویی که اعصاب را بی حس میکند)، وازودیلاتورها (دارویی که رگ ها را گشاد میکند)، خواب آورها و از این نوع داروها میخواستند «معالجه» نمایند. بدن من در مقابل این داروها به یک طریقه تعجب آوری ممانعت میکرد. وضع مزاجی من روز به روز وخیم تر میشد؛ وقتی پی به بی فایدگی این داروها بردم، مصرف آنها را قطع نمودم.

ببخشید که وقت شما را با این جزئیات مشغول میکنم؛ فکر میکنم اینها برای شما جالب باشد، به خصوص آن که عوض شدن مزاج من به طوری حیرت انگیز انجام گرفت. من مصرف غذای پخته را بدون هیچ ناراحتی ترک نمودم. غذای طبیعی یک احساس سبکی و تصفیه درونی خوشآیند در وجود من ایجاد نمود. تقریباً از شروع خام خواری، ناراحتی قلبی من یکباره تمام شد. قبل از خام خواری نه فقط هر هفته، بلکه همه روزه در ناحیه قلب من درد شدید میگرفت که ساعتها طول میکشید؛ ولی در اولین سال خام خواری فقط هفت هشت بار درد آنی و بی اهمیت احساس نمودم. در مدت یک سال و نیم خام خواری، هیچ گونه سرماخوردگی نداشتم و حتی یک روز هم در رختخواب نیفتادم. از اولین ماه ها سردردم به کلی رفع شد؛ اما بزرگترین معجزه برای من این بود که به محض وارد شدن به رختخواب به خواب عمیق فرو میرفتم. قدرت جسمانی ام برای کار بالا رفت، از تشتت فکری و تندی عصبانیت سابق اثری نماند. در پاییز سال گذشته به ارمنستان سفر نمودم. چه خوشبختی بزرگی میباشد روزی بیست و پنج الی سی کیلومتر در کوهستان قدم زدن و برگشتن با آمادگی کامل برای تکرار همان گردش. من یک آدم حقیقی شده ام که طبیعت بالاخره مرا در آغوش گرم خود پذیرفت. این بزرگترین خوشبختی است. به این جهت میخواستم تشکرات صمیمانه خود را مجدداً ابراز نمایم.»

۱۶ اوت ۱۹۶۵

«صحت مزاجی من رضایت بخش است؛ مخصوصاً که بدن من در مقابل فشار روحی و عصبی گوناگون سخت ایستادگی نموده است و همچنین در موقع کوهنوردی در مقابل خستگیهای متنوع جسمی طاقت آورده است. بـه زودی خام خواری من، سال دوم را تمام نموده و وارد سال سوم خواهد شد و من هیچ خیال ندارم که از خام خواری حتی یک قدم عقب نشینی کنم. سؤالاتی که من از شما کرده ام فقط جنبه اطلاعاتی دارد و هیچوقت نباید در شما کوچکترین شکی ایجاد نماید به خصوص که پایه معنوی که در من همواره محکم و تزلزل ناپذیر بوده است، بیشتر از پایه

فیزیولوژی اهمیت دارد.»

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

«فقط چند کلمه به اطلاع شما میرسانم که خام خواری یک پیرو دیگر پیدا نموده که دلیل قبول نمودن روش تغذیه ای شما، نا امیدی از بیماری نبوده، بلکه عظمت افکار شما بوده است.

باید اقرار کنم در این راهِ من چند مانع وجود دارد؛ پدرم زیست شناس است و برادرم پزشک و من یگانه شخص در این خانه هستم که با تغذیه نوین (طبیعی) زندگی میکنم.

اکنون نه ماه است که خام خواری میکنم و از تندرستی عالی بهره مند هستم. به نظر من این گونه نامه ها از تمام نقاط دنیا رفته رفته آنقدر زیاد خواهند شد که برای خواندن آنها وقت کافی نباشد. کشف شما در تاریخ بشر باید ثبت شود.»

Hrachia Svadjian, 3 Alabian St. Erevan.

***

«خاله ی من و شوهرش به نام دانیلیان که هردو پزشک هستند از ایروان مینویسند که از کتاب شما خیلی استفاده برده اند و به گرمی به من توصیه میکنند تا روش تغذیه شما را بپذیرم. از این لحاظ میخواستم سؤال نمایم آیا ممکن است یک جلد کتاب خام خواری برای من بفرستید؟

من پزشک بانوان هستم. دو سال پیش از استانبول آمده ام و در بیمارستان ساندسول در سوئد انجام وظیفه مینمایم. کتابی که تا کنون عده بیشماری از آن استفاده نموده اند را باید با افتخار و علاقه زیادی بخوانم.»

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

«من با خیلی از خام خوارها صحبت نموده ام و راجع به کتاب شما خیلی چیزهای جالب شنیده ام. من در مسکو زندگی میکنم. خواننده معروف اپراگورگ *کیراکوسیان* که به مناسبت صدمین سالگرد تولد تومانیان به مسکو آمده بود، تعریف نمود که چطور زخم معده را با خام خواری معالجه نموده است و اکنون خود را چقدر سالم و خوشبخت احساس می کند؛ با شنیدن این حرفها، دوستان و آشنایان روسیِ من خیلی تعجب کردند.

من نیز زخم معده دارم و تصمیم گرفتم به پزشک مراجعه نکنم؛ بلافاصله خام خوار شوم و دوستانم را نیز در این راه هدایت کنم، میل دارم قسمتی از کتابهای شما را به روسی ترجمه نموده و کار بشردوستانه ی شما را در مسکو رواج بدهم.»

Edward Mnasakanian, 77/2 Leningradsky Prosp. Moscow.

***

«اجازه دهید سپاسگذاری خود را برای مکتب بشردوستانه شما که بزرگترین حقیقت را برای مردم فاش نموده اید، ابراز نمایم. در نتیجه آشنایی با فلسفه شما دوباره زنده شدم؛ رنج و مشقت هایی که قبل از دیدن کتاب شما کشیده ام را در اینجا شرح می دهم.

در سیزده سالگی به رماتیسم مزمن و در نوزده سالگی به بیماری مزمن اعصاب *(Radiculitis)* گرفتار شدم، در چندین بیمارستان بستری شدم. حتی به مسکو رفتم، ولی وضع من روز به روز بدتر میشد؛ به ده ها پروفسور مراجعه نمودم. هر یک از آنها یک نوع بیماری تشخیص داد و یک نوع طبابت شروع نمود. برای بیماری من اسامی مختلفی گذاشتند، از قبیل عفونت های مزمن *(Sepsis)* کلاگنز *(Collagenosis)*، بیماری معده *(Gastrits)* ، آلرژی مزمن *(Allergia)* ، بیماری ستون فقرات *(Spondylarthritis)* ، عفونت های مفاصل *(Polyarthritis)* ، تب مزمن، بیماری ایروان و غیره؛ در سال های اخیر بیخوابی، سردرد، تب شدید با لرزش، استفراغ و دل درد به آنها اضافه شدند تا بالاخره بعد از درد شدید پاهای من از کار افتادند و در بیست و سه سالگی مرا در رختخواب میخکوب نمودند. اکنون که بیست و پنج سال دارم، دو سال تمام در این وضع زجر کشیدم تا روزی که به کتاب شما برخورد کردم و بلافاصله خام خواری را شروع نمودم؛ در مدت چهار ماه خام خواری، تب، سردرد، دل درد بی خوابی و سوء هاضمه از بین رفتند. ضربان قلبم از ۱۲۰ پایین آمده به ۸۰ رسید، فقط پاهای من هنوز به حالت عادی در نیامده ولی احساس میکنم که برای این کار وقت لازم است.

اکنون من برای اصول شما تبلیغ مفصل میکنم. تا کنون پنج نفر از دوستانم را خام خوار نموده ام. دو کتاب شما را از هر یکی پنج نسخه با ماشین تحریر چاپ نموده، به دست مردم سپرده ام که از آنها استفاده کنند. اگر اجازه بدهید کتابچه شما را به زبان روسی ترجمه نموده، در ده نسخه ماشین میکنم.

جسارتاً یک خواهش از شما دارم. اگر ممکن است یک نسخه از عکس خود را امضاء نموده و برای من بفرستید.»

Bitchakhtchian Levon, Tseretely *48*, Erevan

***

«یگانه پسرم از درشکه ی برفی افتاد و پایش شکست. به زودی ترومبو پای بیت *(Thrombophlebitis)* ظاهر شد که سال هاست خوب نمی شود. معالجه شما به وسیله خام خواری در سمرقند نیز معروف شد ولی متأسفانه پیدا نمودن کتاب شما ممکن نیست، اینک خواهش داریم...»

Nazarian, *142* K. Marx St., Samarkand

***

«من یک دانشجوی خام خوار هستم که در ۱۹۴۸ متولد شده و در دانشگاه دولتی در سیکل پنجم فیزیک تحصیل میکنم. در ۱۳ دسامبر ۱۹۷۰ بدون اینکه مریض باشم (البته اگر مرده خواران را بشود سالم حساب نمود) به خاطر حقیقت، بدن دروغی را مغلوب نمودم.

اکنون پنج ماه است خام خوارم؛ نخست پنج کیلوگرم از وزنم کم شد، ولی ماه چهارم خام خواری دو کیلـو بـالا رفت. غذای من کافی است؛ در این مدت فقط دو دفعه عکس العمل سبک داشتم. با خواهر شما بانو سیرانوش آشنا شدم که دو جلد از کتاب های شما را به من هدیه کرد. با بانو هایکانوش، آقای واهه کولوزیان، ماکاریان و سایرخام خوارها نیز آشنایی دارم.

ما معتقدین جوان، یک جمعیت کوچک تشکیل داده ایم و برای توسعه ی خام خواری، راه ها می اندیشیم. بــین دانشجویان جنب و جوشی به وجود آمده و همه می خواهند کتاب شما را که خیلی کمیاب است بخوانند. خواهش میکنیم هر چه بیشتر کتاب بفرستید تا بتوانیم فلسفه ی شما را بین دانشجویان رواج بدهیم. حقیقت پیروز خواهد شد.»

Robert Nazarian, 17 Arabkir St. Erevan.

***

«دو سال پیش بود که فامیل من با خلاصه کتاب خام خواری شما که خیلی کوتاه ولی خردمندانه نوشته شده (از ارمنی به روسی ترجمه شده بود) برخورد کرد و با اصول هیجان انگیز تغذیه ای شما آشنایی پیدا نمود. همسر مـن آن را متقاعد کننده دانست و پیرو شما شد. او به زودی از اضافه وزن و تقریباً از همه بیماری های خود که تعداد آنها کم نبود نجات پیدا کرد و اکنون خود را خیلی جوان و خوشبخت احساس میکند. متأسفانه در آن موقع من اراده کافی برای تغییر تغذیه نداشتم؛ فقط بعد از اینکه برای این بی عقلیِ خود با یک حمله قلبی مجازات شدم، تغییر عقیده دادم. اکنون کاملاً سالم هستم و قطعاً تصمیم گرفته ام برای همیشه مطابق دستورات شما تغذیه نمایم.»

Vasili Chernov, 4 Mitskevich St. Moscow.

***

«من کتاب شما را مطالعه نموده و به حقیقت گفته های شما کاملاً ایمان دارم. در تابستان و پاییز گذشته، خام خواری نموده و نتیجه مثبت گرفته ام. اسکلروز قلبم تقریباً معالجه شده و سنگهای کلیه هایم حل شده است. سال گذشته به ایروان رفتم، موفق شدم با خواهر شما آشنا شوم و خیلی چیزهای جالب از ایشان بشنوم. مردم به کتاب های شما خیلی احتیاج دارند؛ من برای یک ماه یک جلد کتاب از ایروان به استپاناکرت، مرکز قره باغ آورده بودم. برای خواندن آن، مردم در منزل ما نوبت گرفته بودند؛ در کوتاه مدتی بیست نفر آن را خواندند. ولی این خیلی کم است، لازم است خیلی بیشتر کتاب بفرستید تا به همه برسد. ما میدانیم که برای مردم کتاب های زیادی فرستاده اید. خواهش داریم برای پیروان قره باغی هم کمی در فکر باشید.

در یک نامه ممکن نیست راجع به عظمت اکتشافات و خردمندی افکار شما سخن گفت. بشریت برای نجات از بیماری ها مدیون شماست...»

Serge Hovannesian, 11 Pavlov St. Stephanakert, AzerSSR.

***

«اجازه دهید به مناسبت نشر کتاب و فعالیت افتخار آمیز شما، تبریکات خود را تقدیم نمایم. شما

ناجی بشریت هستید که توانستید جمعیتها را از تاریکی به راه روشن هدایت نمایید. کتاب شما برای عموم مردم این دنیا یک گنجینه ای است که فقط اشخاص عاقل میتوانند از آن بهره ببرند.

ای دانش پرورِ خوشبخت، بشنو در دوم اوت چه اتفاقی برای ما افتاد؟ یکی از دوستانم خلاصه کتاب شما را برای من نقل نمود. با خواهش من قول داد برای یک ساعت کتاب را به منزل ما بیاورد. من با تمام خانواده ام با بی صبری منتظر نشستیم تا در ساعت بیست و سه، کتاب را آوردند. نمیدانید با چه شوق و علاقه ای آن را خواندیم. حتی پسر شش ساله ام که رماتیسم قلبی دارد با دقت گوش میداد و گاه به گاه می پرسید: «آیا اگر من حرفهای این پدربزرگ را اجرا نمایم و نان، گوشت و خوراک های پخته نخورم، معالجه میشوم و سال دیگر میتوانم به مدرسه بروم؟ من به او تذکر میدادم که به وسیله این کتاب مقدس خیلی آدمها نجات یافته اند و او هم حتماً معالجه میشود. افسوس که این مدت سعادت آمیز همه اش یک ساعت طول کشید، چون ساعت بیست و چهار بود و دوست من این کتاب را بایستی میبرد که پدر او یک دفعه دیگر بخواند و صبح زود به صاحبش برگرداند. برادر عزیز، من میدانم که شما یک دانشمند بشردوست هستید و بیشتر از خوشبختی خودتان به خوشبختی دیگران علاقه مندید. تمنا دارم از کتابهایتان برای ما بفرستید تا بتوانیم از آنها بیشتر استفاده کنیم. در خانواده ما همه بیمارند؛ برادر من زخم معده دارد، مادرم مرض قند دارد، خودم که فقط سی و هشت سال دارم در محوطه ستون فقراتم سم ذخیره نموده ام که پانزده سال تمام مرا عذاب میدهد و رفته رفته از کار باز میدارد. به عده ای از پزشکان معروف مراجعه نمودم ولی کارم بی نتیجه ماند چون آنها نمیدانند چکار باید بکنند. آیا سرنوشت من این باید باشد که در جوانی با رنج و مشقت بمیرم...؟»

Vahram Vartanian, 49 Arabkir, Erevan.

***

«راجع به کتاب خام خواری شما خیلی چیزهای جالب شنیده ایم و میل داریم آن را در زبان های انگلیسی و ارمنی مطالعه نماییم. در عوض دو جلد از نشریه خودم برای شما میفرستم. یکی از دوستان من که نویسنده است و از زبان ارمنی کتاب ها ترجمه میکند، میخواهد کتاب شما را به زبان استونیایی برگرداند.»

E. Rannak, 18 Kalevi St. Tartu, Estonia.

***

«ما فامیل پرِپریان از کوچک تا بزرگ همگی شما را میبوسیم. ما مکرراً میشنویم که شما به همه خوبی و مهربانی میکنید و اشخاص زیادی توسط کتابهای شما از بدبختی نجات یافته اند. التماس ما را قبول کنید و بچه هایم را از بیماری نجات دهید. پسرم سی و دو سال دارد و از سه سال پیش به این طرف از درد معده عذاب میکشد. هر چه میخورد ترش میکند. دخترم سی و چهار سال دارد و دو سال است که در کلیه هایش سنگ پیدا شده و گاه به گاه درد احساس میکند. خواهش میکنم ما را کمک کنید و سلامتی فرزندانم را برگردانید. برای ما کتاب بفرستید و هر چه لازم داشته باشید ما از اینجا برای شما میفرستیم. ما تا ابد خوبی شما را فراموش نخواهیم نمود.»

Aram Perperian, 209 Andrfederation St. Erevan.

***

«درود بر شما ای دانشمندِ دانشمندان. درود بر شما ای معلم بشریت. من یکی از پزشکان آسایشگاه جرموک ارمنستان هستم. بعد از خواندن کتاب شما از چهار نوامبر ۱۹۶۵ خام خواری را شروع نمودم. از سال ۱۹۴۷ گرفتار رماتیسم و درد مفاصل و بیماری شریانی بودم. درسال ۱۹۶۳ با ظاهر شدن بیماری کلیه ها، وضع مزاجی ام خیلی وخیم تر گردید؛ فقط با مصرف هندوانه از این بیماری تا اندازه ای راحت شدم.

از روز ششم خام خواری در مفاصل خود دردهای شدید احساس نمودم که به زودی قطع گردید. ورم مفاصل کـه در سابق همواره با حملات نقرسی همراه بود، در موقع عکس العمل های خام خواری ظاهر نگردید. همچنین تـب سخت و تورم بدن که معمولاً در موقع شدت بیماری کلیه هایم ظاهر میگردید، بعد از خام خوار شدن دیگر مشاهده نشد. اکنون من از خواب سالم برخوردارم. ضربان قلبم از ۱۲۰ الی ۱۴۰ به ۹۰ تا ۱۰۰ (در شرایط فعالیت جسمی) پایین آمده است. شب ها دیگر قلبم درد نمیگیرد، پاهایم عرق نمیکند، شوره سرم تمام شده است، پنج کیلو وزنـم سبکتر شده و دردهای رماتیسمی قطع گردیده است؛ کاملاً خودم را خوب احساس میکنم. انرژی بدنم روز به روز زیادتر میشود. همسرم و فرزند شش ساله ام خام خوار شده اند. پسر یک ماهه ی خود را مانند آناهید بزرگ خواهم نمود.

معلم عزیز، من هجده سال است در رشته پزشکی کار میکنم و در این مدت بعضی مسائل مرا ناراحت مینمودند، زیرا در هیچ کتاب جواب آنها را پیدا نمینمودم تا بالاخره جواب کلیه این مسائل را در کتاب شما پیدا نمودم. یکی از این مسائل این است که نوزاد انسان چرا نمیتواند مانند نوزاد دیگر حیوانات از روز اول تولد راه برود؟ من حالا معتقدم که علت آن و همچنین تعداد بیشماری فقدانهای فیزیولوژی دیگر که در بچه های انسان امروزی مشاهده میگردد، ناشی از پخته خواریِ نیاکان آنان میباشد. از نظر من بعد از سه یا چهار نسل خام خواری این نواقص رفع خواهند شد.»

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

«این نامه از طرف خانم ناشناسی است که میخواهد سپاسگذاری و قدردانی خود را به شما تقدیم نماید. میدانم که این قبیل نامه ها به شما زیاد نوشته میشود و تعداد آنها روز به روز به موازی اشخاصی که با سبک زندگی خام گیاه خواری از مرگ نجات پیدا میکنند و حق زندگی چون یک آدم حقیقی به دست می آورند، زیادتر خواهد شد.

اینکه اکنون شرح میدهم مربوط به مادرم میباشد که بعد از چهار ماه خام خواری کامل، یک رشته بیماری های صعب العلاج مانند آنژین سینه ای، تصلب شرائین، تنگی نفس، فربهی و خیلی ناراحتی های عروقی دیگر را بر طرف نموده است. دو سال پیش مادرم مبتلا به انفارکتوس شد و یک سال و نیم تمام بین مرگ و زندگی مبارزه می نمود. فشار خونش بیست و دو بود و هر شب از تنگی نفس در حال خفقان بود و مرگ را با چشمان خود مشاهده می کرد.

اکنون این علایم به کلی ناپدید گردیده اند. فشار خونش سیزده است، وزن بدنش شانزده کیلو پایین آمده است. او شب و روز برای شما دعا میکند و خام خواری را تبلیغ مینماید و چون جمعیت دوستان ما خیلی بزرگ است، بنابراین از خام خواری استفاده نموده، به نوبت خود توجه دیگران را به این روش جلب مینماید.

مجدداً سپاس گذاری از طرف مادرم و سایر بیماران را به شما تقدیم میدارم.»

D. Sakayan. 3 Yeghpairoutian St. Erevan.

***

چون کتاب من در دیکتاتوری شوروی کمیاب میباشد، خام خوارهای فداکار خلاصه آن را به زبان روسی ترجمه نموده و در دسترس مردم قرار میدهند. بعضی ها هم از همین ترجمه ها رونوشت مینمایند. نامه زیر از یک بانوی سالخورده روسی میباشد که در حومه مسکو زندگی می کند:

«من نمیتوان بیان نمایم یا بلکه قادر نیستم برای ابراز سپاسگذاری بینهایت خود، کلمات شایسته ای پیدا نمایم؛ برای جبران زحمات مقدستان که برای نجات روح و جان مردم تحمل نموده اید، اجرت لایقی در دنیا وجود ندارد. من به شما تعظیم مینمایم و حتی به شخصی تعظیم میکنم که این نسخه ی ارزنده تندرستی، یعنی خلاصه ای از کتاب شما را برای من آورده است. من شخصاً سعادتمند نبودم که کتاب شما را زیارت نمایم، دوست آموزگار سابقم این خلاصه را مستقیماً از کتاب شما اقتباس ننموده، بلکه از دفتر دوست دیگر خود که او نیز آموزگار میباشد رونوشت نموده است و اکنون همین بانو این نامه را از طرف من به شما مینویسد، زیرا بینایی من ضعیف است. من فقط با یک چشم میبینم، آن هم به وسیله ذره بین؛ و اِلا خیلی زودتر سپاسگذاری خود را تقدیم مینمودم.

اکنون دو ماه و نیم است که خام خواری را شروع نمودم و در این مدت هیچ غذای پخته مصرف ننمودم. اکنون خیلی قوی تر از سایر دوستان میباشم و این حقیقت را همه تصدیق مینمایند.»

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

«من در مدرسه موزیک تحصیل میکنم. سه ماه پیش یکی از آشنایان ما از ایروان به ازبکستان آمد و راجع به خام خواری صحبت نمود؛ اول حرف های او عجیب به نظر می آمد، ولی وقتی کتاب شما را خواندیم، همه چیز را فهمیدیم و بلافاصله به خام خواری متوسل شدیم. پنج شش روز اول کمی مشکل بود، ولی بعد از یک ماه کاملاً عادت کردیم و این کار بدون زحمت زیاد انجام گرفت؛ چون فهمیدیم که غذای طبیعی ما این است و بس.

در مرحله اول وزن من کم شد؛ قبل از خام خواری لوزتین من زود زود ورم میکرد و روی قلبم اثر میگذاشت. اکنون قلب من خوب شده، ولی گلوی من هنوز کاملاً خوب نشده است؛ آیا لازم است لوزتین را عمل کنم یا همین طور که در کتابتان نوشته اید منتظر نتیجه نهایی بمانم؟ ما سپاسگذاریم از اینکه شما کتاب به این خوبی نوشته اید. ما گندم، گندم سیاه، عدس و نخود را خیس کرده، با هم مخلوط مینماییم و یک غذای خیلی خوشمزه به دست می آوریم. مقدار زیادی هم میوه جات و

سبزیجات مصرف میکنیم.»

Farayad Khadjayev, 50 Sadovaya St. Fergana, Uzbekistan.

***

«ما در باکو زندگی میکنیم. پسر من در مسکو در رشته موسیقی تحصیل میکند. او کتاب شما را به دست آورده و با سوء هاضمه و بیماری قلبی ای که داشت، خام خوار شده است. تابستان گذشته، او کتاب شما را آورد، ما خواندیم و خام خواری را شروع کردیم. شوهرم پنجاه و پنج سال دارد؛ او یک شکم گنده داشت و معده او همیشه درد میکرد. بعد از شش ماه خام خواری، شکم او کاملاً خوابیده و اکنون او مثل یک پسر جوان شده است. من ده سال سردرد شدید داشتم، ناراحتی قلبی داشتم، دست و پا و کمرم همیشه درد میکرد، خیلی زود خسته میشدم و در چهل و نه سالگی، خودم را مانند یک پیرزن صد ساله احساس میکردم؛ اکنون تقریبا هیچ جای بدن من درد نمی کند، یعنی سالها پیش وقتی سردرد شروع می شد، سه روز طول میکشید، ولی حالا فقط دو سه ساعت درد سبک احساس می کنم که زود خوب میشود. در این مدت چند دفعه لوبیا و سیب زمینی پخته خوردیم و همیشه پشیمان شدیم. شوهر من هر وقت پخته می خورد، شکشمش فوراً درد میگیرد، ولی هر قدر که غذای می خام می خورد، هیچ ناراحت نمی شود. دیگر تصمیم گرفتیم هیچ وقت این کار را تکرار نکنیم. پنج فرزند ما هم همین عقیده را دارند. ما بی نهایت سپاس گذاریم از اینکه شما این کشف را نموده اید. شما را باید پرفسور نامید که به جمعیت «فهمیده»، زندگی تازه بخشیده اید. این یک نوری است که از برای تمام گیتی طلوع نموده است. نمی دانید توسط سه نوع بیماری که گویا علاج ناپذیر است، چقدر مردم بی خود تلف می شوند. خواهش میکنم برای ما بنویسید حال دختر شما از لحاظ فکری چطور است؟ چون اینجا بعضی از دکترها می گویند هر کس خام بخورد عقلش کم میشود و پروتئین کافی برای تقویت مغزش به او نمیرسد.»

Ermonia Edigarovna, 24 Sverdlovskaya, Bakou.

***

«اکنون شش ماه است که خام خوار میباشم. چون از مضمون نامه هایی که از نقاط مختلف دنیا دریافت میدارید خبر دارم، دیگر لازم نمیبینم داخل جزئیات شده و ستایش های معمولی را تکرار نمایم. شکی نیست که خام خواری، بزرگترین پیروزی ای است که نصیب انسان گردیده است.

همچنین لازم نمیبینم راجع به تجربیات شخصی خود چیزی بنویسم، زیرا با خواندن اقتباس هایی که از نامه های تقدیری در کتاب خود ذکر نموده اید، برای من معلوم میشود که عکس العملهای من با عکس العمل های سایر خام خوارها کاملاً مطابقت دارد.

مخصوصاً اهمیت در تغییرات روانی است که اگر چه واقعاً قبل از تغییرات فیزیولوژی نمی آید، لااقل بی درنگ بـه دنبال آن ظاهر میگردد.

اجازه دهید تشکرات خود را برای هدیه بینظیری که به مردم ارزانی داشتید اظهار دارم.»

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

«من از سادگی و درستی افکار شما بینهایت لذت میبرم. آیا ممکن است یک کشف به این بزرگی را بـا ایـن جملات ساده تشریح نمود؟ ای انسانها، شما و سلول های بدن شما را طبیعت به وسیله مواد خام ساخته و تغذیه نموده است. تا موقعی که شما با تشکیلات و فعالیت این سلول ها آشنایی کامل ندارید، نباید به وسیله مـواد غیرطبیعی و سمی، فعالیت طبیعی آنان را به هم بزنید. چگونه ممکن است انسان از عظمت این فکر ساده تعجب نکند؟

من و همسرم دانشجو هستیم. من در رشته فیزیک و همسرم در رشته پزشکی تحصیل میکنیم. ما به خام گیاه خواری، بینهایت علاقه مندیم.»

Mikael Minassian, ۱۰۱ Leninski Prospect, Moscow.

***

این بانو مادر شوهر خواننده معروف ارمنی (*اُفلیا هامبارتسومیان)* میباشد، یک بانوی بسیار روشنفکر که تا کنون سیزده نامه به من نوشته است، قسمتی از آنها را به شرح زیر ذکر میکنم:

بیستم نوامبر ۱۹۶۶ :

«تقریباً دو ماه پیش کتاب خام خواری شما را که فقط برای یک روز به من قرض داده بودند با آنچنان هیجان، شوق و ذوق و کلمه به کلمه خواندم که قلم عاجز است و قادر نیست شرح بدهد. در گذشته من که سالهای دراز علامت بدن دروغی روی صورتم چسبانده، کورکورانه به سوی آخرین مسکن به شتاب پیش می رفتم، در اولین لحظه از درون من بیرون آمد و ناپدید گشت.

هنوز خواندن کتاب استادانه شما را تمام نکرده بودم که کلیه خوراکهای پخته و شیشه ها و کپسولهای دارو را که قبلاً هیچ وقت از من جدا نمیشدند، به جهنم فرستادم. روز ۶۱ سالگرد تولد من بود که این هدیه را از شما قبول نمودم و تصمیم گرفتم پیرو خام گیاه خواری باشم. هیچ وقت این روز را فراموش نخواهم کرد؛ شما خیلی خوب میتوانید حدس بزنید که در بدن خورد شده ی من چه تغییراتی به وجود آمد. در سالهای گذشته زیر فشار بیماریهای مختلف، دارای زندگی پریشانی بودم. به خصوص بیماری گوآتر خفه کننده و سیاتیک تحمل ناپذیر، خواب را از چشمانم ربوده بود. بعد از خلاص شدن از چنگال بی رحمانه ی بیماریها، تبدیل به یک شخص فعال، قوی و تنومند شدم و تمام روز مانند یک گوزن به این سو و آن سو میدویدم. برای ابراز قدردانی خود، نمیتوانم حرفی پیدا نمایم؛ ای نابغه ی نابغه ها، ای برادر بزرگمنش من...

خواهش میکنم قبول کنید سلام های یک خواهر دور از شما را که افتخار میکند از اینکه نام خانوادگی او بـا نـام خانوادگی شما یکی است (دِر هوانسیان). اکنون نمیتوانم تحمل کنم چطور مردم مواد سمی را وارد بدن خود میکنند؟ زجر میکشم وقتی به یاد میآورم که چطور در نتیجه ی نادانی، من عزیزانم را به خانه دعوت مینمودم و با دست خود به آنها مواد پخته میدادم.

قبل از خام خواری هر ساعت ضربان قلبم خبر سکته را به من اعلام میکرد که در نظـر مـن، مـرگ خوش و راحتی به شمار میرفت؛ ولی اکنون میخواهم زنده بمانم که با چشم خود بخوانم و با

گوش خود بشنوم کـه نـام برادر من سر زبان همه دنیا میباشد. کار شما عاقلانه است، مواد پخته باید سرنگون گردد، پیروزی نصیب شما خواهد شد.»

دوم اوت ۱۹۶۷

«اکنون کاملاً سالم و فرخنده، مثل یک انسان واقعی، سومین نامه خود را برای شما ارسال می دارم. احساسات قلبی من به اندازه ای زیاد است که قادر نیستم آنها را روی کاغذ بی حس ترسیم کنم؛ برای سلامتی فعلی خود مدیون شما هستم ای ناجی بشریت، ای برادر عزیز من، آیا اجازه دارم شما را برادر خود خطاب کنم؟

وقتی برای دو نامه خود جوابی از شما دریافت ننمودم، کتاب بزرگ شما را از دوستان خود قرض نمودم و تمامی آن را در سه دفتر قطور رونوشت کردم. اکنون این رونوشت دست به دست میگردد. بعداً فهمیدم که شما کتاب و نامه فرستاده اید ولی به دست من نرسیده است.

اینجا تعداد معتقدین به خام گیاه خواری، روز به روز زیاد میشود؛ بین آنها پزشکان هم میباشند. بیشتر آنها برای بعضی سؤالات به من مراجعه میکنند، من تبلیغ خام خواری را میکنم؛ کیک ها، حلواها، سالادها و دلمه ها ی خام درست میکنم و به مردم نشان میدهم، صورت آنها را چاپ میکنم و بین آنها توزیع مینمایم، روی کیک ها با کشمش اسم شما را مینویسم؛ یکی از این کیک ها را برای خواهر شما بردم. او گریه کرد، مرا در آغوش گرفت و گفت: «ما از امروز دو خواهر هستیم. درب منزل من به روی شما همیشه باز است.» او جلد دوم کتاب شما را به من هدیه داد.

من برای دیدار خواهر شما زود به زود نزد او میروم؛ نامه شما را میخوانم، مدارک شما را مطالعه می کنم، عکسها را تماشا میکنم، با دلسوزی زیاد عکس های بچه های شما را که توسط غذاهای «مقوی» و داروهای «مؤثر» تلف شده اند نگاه کردم؛ آنها قربانی شده اند، ولی در عوض امروز هزاران نفر از مرگ حتمی نجات می یابند و برای یادبود آنها درود میفرستند. نابغه های بزرگ در گذشته کارهای خود را در اثر این نوع غذاها و داروها ناتمام گذارده و به هلاکت رسیده اند... و این راز را فقط شما فاش نموده اید. بگذارید لال شود آن زبـانــی کـه جرأت بکند این حقایق را تکذیب نماید.

حالا کمی راجع به خودم صحبت کنم. تصور میکنم برای شما جالب باشد که بدانید قبل از خام خواری در چه حالی بودم و اکنون در چه وضعی هستم. هفده ساله بودم که در طرف راست کمرم درد شدیدی پیدا شد. پزشکان نتوانستند علت آن را بفهمند و فقط با داروها و ماساژها مرا ناراحت مینمودند. پس از شش سال بالاخره مرا در حال مرگ به بیمارستان بردند. معلوم شد که کلیه راست من پر از سنگ و چرک میباشد. پروفسوری که کلیه مرا عمل کرد، یک شخص روشنفکر بود که اگر زنده بود دو دستی کشفیات شما را امضاء مینمود؛ او به من گفت پزشکان ناشی به وسیله ماساژها و داروهای مضر نصف کلیه شما را خورده اند و خندید. او دستور داد که خوردن گوشت، تخم مرغ، ترشی، آب های معدنی و غذاهای شور را برای همیشه فراموش کنم و بیشتر با سبزیجات و میوه جات تغذیه نمایم.

دو- سه سال این دستور را مراعات نمودم، وقتی احساس کردم حالم خوب میشود، شروع به خوردن

همه چیز نمودم. کم کم اشتهایم باز شد و روز به روز وزنم زیادتر گردید؛ مانند دیگران خیال میکردم این علامت سلامتی است، ولی برعکس شد. ابتدا سردرد شدیدی شروع شد، بعد پاهایم ورم کرد، در چهل و چهار سالگی دندان های مصنوعی جای دندانهای طبیعی قرار گرفت. وزن بدنم به هشتاد و دو کیلو رسید؛ تنگی نفس، سرفه مزمن، تپش قلب و ترش کردن معده مرا احاطه کرد. بعداً گواتر ظاهر گردید که مثل تخم مرغ سفت اطراف گردنم را در خود گرفت. پزشکان میخواستند عمل کنند ولی من حاضر نشدم. سپس سیاتیک، تصلب شرائین، فشار خون، بواسیر، نقرس و غیره تمام بدنم را به اندازه ای عاجز کرده بودند که نمیتوانستم راه بروم.

اطاق من مانند یک داروخانه از قرص های آسپرین، پیرامیدن، والوکاردین، میلو کاردین، آنالگین، بلوئید، کیپودیازیت و سایر زهرها شده بود که نصف غذای مرا تشکیل میدادند. از پزشکان نا امید شده بودم و چون همه میگفتند این علائم مربوط به سن است، خیال میکردم که آخر عمرم فرا رسیده است؛ از این دنیا خسته شده بودم و فقط آرزو میکردم یک سکته راحت به این ذلّت ها خاتمه دهد. هیچ به فکرم نمیرسید که ممکن باشد یک معجزه ای ظاهر شود و مرا از این کابوس نجات دهد؛ ولی این به وقوع پیوست. اکنون شیطان با هفده کیلو وزن *(نامه نویس فراموش میکند که بدن اصلی او در این مدت خام خواری هفده کیلو هم سلولهای تازه و سالم جمع نموده ،است یعنی شیطان هفده کیلو نبوده، بلکه سی و چهار کیلو و شاید هم بیشتر از این بوده است)* از درون من ناپدید شده است و من با شصت و چهار کیلو وزن حقیقی از این سر شهر به آن سر شهر پیاده میروم و با چمدان های سنگین از ۱۳۲ پله کارخانه کنیاک سازی بالا میروم تا دختر خواهرم که در درمانگاه آنجا به سمت پزشک کودکان مشغول به کار است را ملاقات نمایم و چون کارکنان و پزشکان این درمانگاه با حال سابق من آشنایی کامل دارند، تعجب میکنند؛ مخصوصاً وقتی فشار خون مرا می گیرند و به جای نوزده سابق، سیزده را مشاهده مینمایند. این سبب میشود که آنها عقیده خود را عوض نمایند و در واقع حقیقت پیروز میشود. در منزل خود غذاهای لذیذ درست میکنم و برای آنها میبرم، آنها میخورند و به به می کنند و من میگویم: «هوانسیان کتاب های خود را به تمام دنیا رایگان میفرستد؛ من هم با غذاهای خام از مردم پذیرایی میکنم، بخورید هر قدر دوست دارید.» اکنون ده ماه است که در این خوشبختی زندگی میکنم...

میخواهم چند کلمه هم برای عکس العمل هایم صحبت کنم. درد بیماریهای من به قدری شدید بود که نخستین عکس العملهای خام خواری را احساس نکردم، فقط هر چه زیاد میخوردم سیر نمیشدم. در طرف چپ بدنم جوشی قرمز رنگ ظاهر شد که درد هم، داشت ولی به زودی رفع شد. پوست بدنم در بعضی جاها خشک شد، به خارش در آمد، شوره زد و خوب شد؛ رنگ ادرارم گاهی قرمز تند و گاهی سفید و غلیظ بود، ولی اکنون مثل آب روشن است. چند دفعه سردرد شدید داشتم که خود به خود خوب شد. از روز اول خام خواری فراموش کردم که در این دنیا دارو وجود دارد. باور کردنی نیست که میبینم موهای تمام سفیدم اکنون به رنگ خاکستری در آمده است.»

بیست و پنجم ژانویه ۱۹۶۸

«بالاخره کتاب های معجزه آسای شما را دریافت نمودم؛ همان طور که دستور داده بودید، کتابها را از مردم دریغ نمی کنم و دست به دست به مردم میدهم. البته آنها را اشخاص تحصیل کرده مانند

پزشکان، مهندسین و هنرمندان میخوانند و نه فقط کتابها، بلکه نامه های شما را هم همه مایل هستند بخوانند. ولی چون آنها برای من خیلی ارزش دارند، کپی آنها را به مردم میدهم.

به زودی خام خواری من به یک سال و نیم میرسد. شیطانی که با قیافه فرشته مرا افسون نموده بود، ماسکش را برداشتم و از خود دور نمودم و جای او را به فرشته واقعی واگذار نمودم. راستی باور نمی کنم که من همان شخصی هستم که از زندگی خسته و نا امید شده بود. آیا ممکن است که یک نفر به لب گور برسد و با یک معجزه دو مرتبه زنده بماند؟ چطور میتوانم خاموش بمانم و فریاد نکشم که من همان شخصی هستم که از لب گور برگشته ام. آن وقتها از زندگی خسته شده بودم و میخواستم زودتر بمیرم؛ ولی اکنون از روی یخ بندها آهسته راه می روم که مبادا یک اتفاق بیفتد که دشمنهای ما بگویند: «خام خوار بود قوّه نداشت، افتاد مرد.» اکنون میخواهم زنده بمانم تا پیروزی خام خواری را در سراسر جهان با چشمان خود ببینم.»

نامه شماره۱۲ - هفتم مه ۱۹۷۱

«به قدری خبرهای زیاد دارم که نمیدانم از کجا شروع کنم و در کجا ختم نمایم. من که در نتیجه بیماریها از کار دست کشیده و ده سال تمام بازنشسته بودم، توسط زنده خواری چنان سلامتی و انرژی به دست آوردم که مجدداً تقاضای کار نمودم. برای اینکه همیشه در حرکت باشم وارد اداره بیمه شدم. در عرض یک سال ۱۱۵ قرارداد نوشتم و برای وصول پول هر ماه وارد ۱۱۵ خانه میشوم. کلیه گوشت های زائد و سمومی را که با مرده خواری جمع آوری کرده بودم از بدنم بیرون راندم. وزنم را از هشتاد و دوکیلو به شصت و پنج کیلو رساندم و در سن شصت و پنج سالگی کوچه به کوچه، خانه به خانه دور میزنم، بدون کوچکترین خستگی چندین طبقه بالا میروم و برای سپاسگذاری از شما که این سلامتی را به من داده اید، همیشه و همه جا فلسفه شما را پخش نموده و تعداد زنده خواران را افزایش میدهم.

روزی برای یک کار اداری به بیمارستان رفته بودم، دیدم یک خانم پزشک کتاب شما را در دست گرفته، چند پزشک دیگر هم به دور خود جمع نموده و با حرارت زیاد تعریف میکند که چطور برادر شوهرش با زنده خواری از بیماری سخت کلیه ها نجات یافته است. او گفت: «نامه مادر شوهر *افلیا هامبارسومیان* هم در این کتاب هست.» او مرا ظاهراً نمیشناخت. به کتاب نگاه کردم، دیدم فتوکپی همین کتابی بود که من امضاء نموده و به مردم هدیه کرده بودم. چون کتاب شما خیلی کمیاب است، آن را فتوکپی میکنند که بیشتر مردم از آن استفاده نمایند. وقتی این دکتر مرا شناخت، خواهش نمود یک روز بروم این بیمار را ببینم. روزی که معین کرده بودیم رفتم. بیمار سابق به اسم *اوزونیان*، اکنون کاملاً سالم، یک مهمانی مجلل ترتیب داده بود؛ خودش دامپزشک، همسرش پزشک، برادرش استاد دانشگاه، همسر او نیز پزشک، چند نفر روزنامه نگاران و عده ای از زنده خواران جدید، دور هم جمع شده بودند. دکتر *آباجیان* که تازه از *کیرووا‌کان* آمده بود، با چند نفر از پیروان جوان خود وارد شد و رهبری میز را به عهده گرفت.

اوزونیان یک سال پیش موقعی که سخت بیمار بود به آدرس قدیمی شما نامه نوشته بود که فکر میکنم به شما نرسیده است. این نامه به قدری جالب و با ارزش است که آن را کپی نموده و برای شما میفرستم. همین طور که در نامه میبینید او یک سال پیش به قدری سخت مریض بود که از او

ناامید شده بودند، ولی اکنون کاملاً سالم به کـار خود مشغول است.

- نامه ی اوزونیان:

«نمیدانم با چه زبانی شگفتی و احترامات خود را به شما به کسی که بزرگترین بشردوست و عالی ترین دانشمند این عصر میباشد ابراز کنم. با اینکه در نتیجه بیماری کلیه هایم، چنان ضعیف شده ام که قادر نیستم حتی به نزدیکترین بستگانم چند کلمه بنویسم، ولی با خوشحالی تمام به شما می نویسم. شما یگانه شخصی هستید در تمام دنیا که من میتوانم بنویسم، بلکه نمیتوانم ننویسم. برادرم کتاب شما را آورد و اصرار نمود که آن را بخوانم، من فقط برای اینکه او را نرنجانم در رختخواب نشستم و کتابی را که از زیاد خواندن پاره پاره شده بود با بی میلی شروع به خواندن کردم؛ ولی دیگر نتوانستم از این کتاب افسون کننده دست بکشم، زیرا زبان تند و پر شور آن و همچنین افکار عمیق و آهنین شما، تمام وجودم را افسون کرد. مرگ غم انگیز این بچه ها بود که شما را برای جستجوی حقیقت به سرداب های پنهانی اقیانوس علمی فرستاد. غم عمیق سبب شد که شما آفتاب زیست شناسی شوید. برای این کار، بشر مدیون دو فرزند شما میباشد و نام آنها در خاطره ملتها همیشه خواهد ماند. بعد از خواندن کتاب شما، بلافاصله خام خوار شدم و بدون اینکه منتظر نتیجه شفابخش آن باشم، سپاسگذاری خود را ابراز می دارم. زیرا در صحت گفته های شما یقین حاصل کردم؛ چون من دامپزشک هستم و با زیست شناسی کاملاً آشنایی دارم، بهتر توانستم به بزرگی مکتب شما پی ببرم. کلیه عقاید علم زیست شناسی که در عرض مدت ده ها سال در مغز من ریشه ی عمیق افکنده بود، در یک روز دگرگون گردید. من مطمئنم که جلوی بزرگی شما، آینده به زانو در می آید، زیرا تا به حال هیچ کشف بزرگ در پنهانی نمانده است. من ۴۰ سال دارم. دچار نفریت مزمن شده ام، وضع من خیلی وخیم است. ازت خونم ۹۰ - ۶۵ است و پایین نمی آید. بی حال در رختخواب افتاده، فقط برای شما نفس میکشم و یقین دارم که خوب میشوم. برای به دنیا آمدن به مادرم و برای ادامه حیات تا ابد به شما مدیون خواهم بود...»

یک خبر جالب دیگر: یکی از خبرنگاران مجله «علم و زندگی» از مسکو به ایروان آمده بود که مخصوصاً راجع به پیشرفت زنده خواری تحقیقات به عمل بیاورد.

چند نفر از پزشکان و زنده خواران قدیم، در خانه یک خبر نگار زنده خوار جمع شده گزارش داده اند و او یادداشت نموده است. دنبال من گشته و پانزدهم نوامبر ۱۹۷۱ نامه شماره ۱۳ (یک نامه مفصل برای مدیر روزنامه «آوانگارد» نوشته بودم) از قرار معلوم این نامه اثر گذاشته بود، چون تلفنی به من اطلاع دادند که متخصص بیماری های جهاز هاضمه، پروفسور جیوان *شماونیان* میل دارد با من و چند نفر از زنده خواران دیگر ملاقات کند. من چه می توانستم بکنم به غیر از اینکه برای زنده خواران فعال، یک مهمانی ترتیب دهم. چند روز پیش از اداره مرخصی گرفتم و بدون هیچ مضایقه سعی کردم میزی بچینم که برای زنده خواران نیز تازگی داشته باشد.

نان، بیسکوئیت، باساق و همچنین مرباهای مختلف از برگ گُل، از دانه های انار، حتی از گردوی سبز که هر سال در بهار درست می کنم و ضمناً با سالادهای متنوع، سه میز بزرگ را چنان آراسته بودم که گفتنش مشکل است. تا مدتی هیچ کس جسارت نمی نمود به سه کیک بزرگ که روی آنها

اسم شما میدرخشید، دست بزند. بالاخره من بریدم و پخش نمودم. از سنگینی میوه و آب میوه، میز ناله می کشید.



در وسط خواهرم سیرانوش بابا خوانیان، در طرف چپ او پروفسور شماونیان و در پشت او در حال ایستاده هایکانوش دِر هوانسیان دیده میشوند. (تصویر رنگی شده)

جلسه در ۲۴ اکتبر ۱۹۷۱ ساعت ۱۶ تعیین شده بود. دو ساعت جلوتر فرستادم دنبال خواهر شما که وارد شدگان اول به او چون نماینده شما دست بدهند. زودتر از همه خود پروفسور محترم وارد شد و با روی خندان با دو دست خود دست مرا فشرد و با احترام زیاد با خواهر شما آشنا شد. لحظه ای دیگر همه مهمانان زنده خوار، پزشکان، استادان دانشگاه، روزنامه نگاران، معلمان و غیره در حدود چهل و پنج نفر یک مرتبه ریختند تو. من خودم را گم کرده بودم، درست همین موقع دکتر آباجیان هم با اتومبیل خود همراه با چهار خانم چابک و شاداب از کیرورواکان رسید؛ او نخست از بیماریهای خود صحبت نمود و برای نجات از این بیماریها سپاسگذاری خود را به شما فرستاد و خواستار سلامتی شما شد.

سپس همه زنده خواران یکی پس از دیگری سخنرانی نمودند و راجع به بیماریهای گذشته و سلامتی کنونی، شرح مفصلی دادند. پروفسور ساکت نشسته، با دقت گوش میداد و در دفتر خود یادداشت مینمود. بیشتر مهمانان او را نمیشناختند، وقتی بعد از اتمام گزارش های زنده خواران، او بلند شد و خود را معرفی نمود، همه مانند مجسمه ساکت نشسته و شروع به گوش دادن کردند. آقای پروفسور شروع کرد راجع به مقصود و نقشه های خود به آرامی صحبت نمودن.



یکی از استادان دانشگاه، نامه ی *آوانسیان* را میخواند. در طرف چپ او دکتر *آباجیان* نشسته است.

او چنین گفت: «آوانسیان در حقیقت کار بزرگی انجام داده است. تاریخ نشان میدهد که بیشتر دانشمندان معروف از اشخاص معمولی برخاسته اند؛ با اینکه آوانسیان پزشک نیست، ولی با کشف خود، بالاتر از پزشکان ایستاده و حق دارد به مقام دانشمندی نائل گردد. علی رغم اینکه دشمنانی نیز دارد، ولی حقیقت موجود است که بالاخره پیروز خواهد شد. همه شما گفتید، نقل کردید، ولی این سخنان پیش شما میماند. شما باید یک جمعیت ترتیب دهید، از همه زنده خواران آمار بگیرید، معین کنید آنها در گذشته چه بیماریهایی داشتند و حالا چه وضعی دارند و این مدارک را در اختیار ما بگذارید. مطابق پیشنهاد ایشان یک کمیته پانزده نفری انتخاب شد که اسم من هم در آن ثبت گردید، قرار شد هر سه ماه یک مرتبه چنین اجتماعی تشکیل دهیم.

استاد ارجمند گفت که خیال دارد یک آسایشگاه زنده خواری تأسیس نماید، از تأسیس یک رستوران هم صحبت شد. در خاتمه با خواهش پروفسور، چند فتوکپی از نامه های شما، از نامه دولت هندوستان، از نامه ای که من به «آوانگارد» نوشته بودم، از نامه اوزونیان و ماکاریان نیز به ایشان تقدیم نمودم. او از همه سالادها و غذاهای دیگر با میل فراوان خورد و طرز تهیه آنها را پرسید، ده نسخه از صورت سالادها را که داشتم، بین مهمانان توزیع نمودم.سی نسخه دیگر چاپ نموده ام و باز هم باید چاپ نمایم. این از آن نسخه هایی نیست که برای شما فرستاده ام، این یکی کاملاً جدید و کامل است.

جلسه از ساعت ۱۶ تا ۲۱ طول کشید. موقع رفتن، استاد محترم یکی از کارت های خود را به من و

یکی دیگر به خواهر سیرانوش داد و خواهش نمود همیشه با ایشان در تماس باشیم. او به خواهر سیرانوش گفت: «من خیلی آرزو دارم برادر شما را ببینم، مشورت کنم و برای زود رسیدن به مقصد، مشترکاً یک طرح مؤثر فراهم سازیم. برای مسافرت به خارج، اجازه گرفتن مشکل است؛ به برادرتان بنویسید، شاید او بتواند با نفوذ خود یک دعوت نامه تهیه نماید.»

آدرس پروفسور: جیوان مامبره شماونیان، پاپازیان شماره ۱۷، ایروان.»

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

***

«نامه ای که در دست شماست، از یک ارمنی است که به واسطه شما کاملاً سالم و خوشبخت گردیده و با دویدن خود، معتادین را در شگفت می اندازد.

شما برای بشریتِ گول خورده و ضمناً برای من، راه نجات حقیقی را باز کرده اید و من تا ابد مدیون شما خواهم بود. من با دویدن خود، ثابت نمودم که غذای طبیعی به پاهای سست شده ی من، چنین نیرو بخشیده که بدون خستگی ده ها کیلومتر میدوم. اشخاص نافهم با حرف قانع نمیشوند، ولی وقتی با چشمان خود میبینند که چطور مانند ورزشکار بیست ساله میدوم، سرشان را پایین می آورند و خاموش میگردند...

با این عمل خود، تعداد معتقدین را افزایش میدهم و بسیار خوشحالم که به این وسیله، وظیفه قدرشناسی خود را نسبت به شما تا اندازه ای که در خور است انجام میدهم. بگذار اسم پرافتخار شما در گنجینه طلایی تاریخ جاودانی بماند، ای دوست بزرگمنش من که تک و تنها با کوشش خستگی ناپذیر و اراده راسخ، غذای واقعی انسان را کشف کرده و برای نابینایان یک راه روشن باز کردی.

من در انستیتوی ورزشی دولتی ایروان تحصیل نموده ام. ده سال کشتی گیر بوده ام، ولی درنتیجه تغذیه غلط، بـه زودی از فعالیت افتادم؛ انواع بیماریها وجودم را احاطه کرده، وزنم به نود کیلو رسید.

از پیشه ای که دوست داشتم محروم شدم و اجباراً به پیشه عکاسی متوسل شدم. در نتیجه ی زندگی راحت، وضـع من روز به روز وخیم تر گردید. یک راه نجات جستجو مینمودم؛ راجع به بهداشت، کتاب های متعددی خواندم، عقـب یک کلید میگشتم تا این در بسته را باز نمایم، بالاخره این کلید پنهانی را در کتاب شما پیدا نمودم که با تمام وجودم سرتاسر آن را خواندم.

فوراً به غذای طبیعی چسبیدم؛ به زودی کلیه گوشتهای زائد و سموم را از بدنم دور نمودم. همه بیماری های من ناپدید گردیدند و وزنم به شصت و پنج کیلو رسید. مجدداً وارد میدان ورزش شدم، نخست به تنهایی و سپس با دوستانم شروع به دویدن کردم. این عمل من به زودی توجه تمام مردم ارمنستان را به خود جلب نمود و فیلم آن را در تلویزیون نشان دادند. در دوازدهم ژوئن ۱۹۷۱ پنجاه کیلومتر دویدم و به جایزه اول نائل گردیدم. این بزرگترین هدیه چهل و چهارمین سالروز تولد من بود که همان شب با دوستانم جشن گرفتیم. بین مهمانان، جای افتخاری را دوست گرامی ما هایکانوش در هوانسیان اشغال کرده بود که چند تا از نامه های شما و نامه ای که خودش برای روزنامه «آوانگارد» نوشته بود را با هیجان زیاد برای ما خواند. همگی با کف زدن بلند شدیم و به

سلامتی شما آب میوه نوشیدیم. در حقیقت ما با وجود شما سربلند و خوشبخت بودیم.



ورزشکارانی که با دویدن خود در ارمنستان به شهرت بزرگی رسیده اند. (تصویر رنگی شده)

اکنون شش سال است که من صد درصد زنده خوارم. جسم و روح من کاملاً سالم و متعادل شده، هر روز صبح از ساعت پنج، با دوستانم بیست و پنج - سی کیلومتر میدوم و بدون کوچکترین خستگی سر کار خود می روم. برای مرده خواران، این یک ضربه محکم و بیدار کننده میباشد.

مقاله ای را که تحت عنوان «بیایید با هم بدویم» نوشته ام و قسمتی از آن در مجله ورزشی چاپ شده است، برای شما ارسال میدارم.»

Valodia Makarian, 16 Aksel Bakounts, Erevan.

***

«بچه ی من در سال ۱۹۶۳ کاملاً سالم به دنیا آمد؛ ولی شیر مادری نداشتم. پدرش پروفسور *جاهوکیان* و سایر پزشکان، توصیه نمودند برنج را بپزم و آب آن را به بچه بدهم. هر روز همین را آنقدر دادم که بچه اسهال گرفت. در بیمارستان به پسرم به قدری سم تزریق نمودند که بدنش را پاره پاره کردند و او را کشتند.

اکنون من به واریس دچار هستم؛ به آب معدنی سوچی رفتم و حمام گرفتم، ولی فایده نکرد. تصمیم گرفتم دستورات شما را اجرا کنم و مطمئنم که خوب میشوم. در نزدیکی ما خانواده ای هست که با بچه هایشان خام خوارند و خیلی سالمند.»

Vartouhi Kapandjian, 21 Nor Aresh, Erevan.

***

۱۹۷۰/۵/۵

«ما در مسکو زندگی میکنیم شاید بدین جهت بود که با کتابهای شگفت انگیز شما دیر آشنا شدیم. چهار نفر از خانواده ما در رشته های مختلف علمی به مقام دانشمندی رسیده اند. ما همگی مثل یک نفر بـه حـرفهـای شـما اعتقاد پیدا کردیم و متفقاً تصمیم گرفتیم پیروان شما شویم. مخصوصاً مادرم پنج ماه است که سخت به خام خواری چسبیده و کتاب شما را از دست خود زمین نمیگذارد.

او دو سال پیش دچار سکته قلبی شد. انگشت های دست راستش به سختی باز میشود و قادر به نوشتن و دوختن نیست. او بیماری قند هم داشت؛ بعد از خام خواری فشار خونش به حد معمولی رسیده است و آزمایش خون او دیگر قند نشان نمیدهد. افسوس که کتاب های شما به زبان روسی ترجمه نشده، زیرا در مسکو خیلـی هـا هستند که میخواهند آن را بخوانند، به خصوص همسایه های ما که بین آنها خانواده ای هست که یک بچه پنج ساله دارد با شصت و دو کیلو وزن که به زور حرکت میکند، ما میخواهیم خام خواری را در مسکو توسعه دهیم و برای این کار احتیاج به کتاب های شما داریم.»

۱۹۷۰/۸/۱

«آن روز که کتاب های شما رسید، در منزل ما یک جشن واقعی بر پا شد؛ ولی چند روز بعد وقتی ده جلد از نشریه تازه به ما رسید، مادرم از خوشحالی شروع به گریه نمود، چون دست راست مادرم ضعیف است از من خواهش کرد چند کلمه از طرف او به شما بنویسم:

«برادر من، هیچ قلمی و هیچ زبانی قادر نیست شرح بدهد که برای مردم این دنیا چه کار بزرگ و مقدسی را انجام میدهید. ما حدالامکان سعی میکنیم اهالی مسکو را با اصول خام خواری آشنا کنیم. دختر من که این نامه را می نویسد، زبان شناس است. او کتاب شما را به زبان روسی ترجمه میکند؛ اینجا احتیاج به آن زیاد است.

فقط هشت ماه است خام خواری را شروع کرده ام؛ ولی آزمایش خون و ادرارم چون یک جوان نشان می دهد. بیماری قند کاملاً معالجه شده و از فشار خون هیچ صحبتی نیست. خودم را به قدری خوب احساس می کنم که تک و تنها به هواپیما نشسته، به باکو رفتم تا برادرم را نیز نجات دهم؛ همان روز برادر من خام خواری را شروع کرد و چند هفته بعد همسر او به ما ملحق شد. آنها از بیماری های قلب و کبد رنج می بردند، ولی حالا از این بیماری ها خلاص شده اند. برنامه تغذیه ای ما روز به روز وسعت و تکامل پیدا میکند. نوه سه و نیم ساله من دیگر نمی گوید گرسنه ام، میگوید مادر خام خواری بده. او گندم، سیب زمینی و سالادها را با میل فراوان میخورد.»

اینها سخنان مادرم بود؛ حالا چند کلمه من اضافه میکنم. صد و چهل و هفت نفر انگلیسی و آمریکایی برای تحصیل زبان روسی به مسکو آمده اند، من هر روز به آنها درس میدهم؛ یک روز برای درس، بولتن های انگلیسی شما را بین آنها توزیع نمودم که بخوانند و راجع به آنها با زبان روسی صحبت نمایند. یک سکوت کامل حکم فرما شد. بولتن های شما، توجه آنها را کاملاً به خود جلب نمود. با دقت تمام آنها را خواندند و سپس یک کنفرانس واقعی شروع شد که من هم نقش نماینده شما را بازی میکردم؛ بین آنها پزشکانی نیز هستند. آنهـا اسـم کتاب و آدرس شما را یادداشت نمودند. دو نفر (یکی از بستون و دیگری یک ژاپنی) گفتند سعی میکنیم برای ملاقات آوانسیان بـه تهران سفر

نماییم...»

V. G. Hovannessian, 79 Shcholkovskoe Shosse, Moscow

***

«معجزه هایی که توسط خام خواری نصیب مردم میشود را بیش از سه سال است که می شنویم و میبینیم. بیشتر مردم که از چندین بیماری رنج میبردند در جلوی چشم ما از بیماریها به کلی نجات پیدا کرده اند. هفت نفر از بستگان ما خام خوار شده اند و هیچ کدام از آنها از کارش ناراضی نیست. فلسفه خام خواری به من و خواهرم نیـز سرایت نموده ولی متأسفانه کتاب شما را نداریم...»

Nward Khachaturian, 4 Kalinin St. Leninakan, Armenia.

***

«بیست و دو سال است در علم طب کار میکنم. از این بیست و دو سال، در ده سال اخیر از طبابت دست کشیده، فقط در مطالعات علمی تلاش میکنم. در این مدت راجع به مختل شدن سوخت و ساز اسید اوریک و رابطه آن با بعضی بیماریها مطالعه نموده، به این نتیجه رسیده ام که زیادی پروتئین سبب پیری زودرس می شود. بـدون اینکه در جایی خوانده یا شنیده باشم، در مغز من راجع به ضرورت مصرف غذای خام، فکری پیدا شد. بعداً مطلع شدم که سایر دانشمندان در این باره مطالعاتی نموده، ولی نتوانسته اند این فکر را به پیروزی برسانند، تا اینکه کتاب شما را خواندم و حظ نمودم.

ولی افسوس، وقتی پزشکان هنوز حقیقت را نمیشناسند، مردم معمولی چطور میتوانند معنی آن را بفهمند؟ برای اطرافیان من عجیب به نظر می آمد وقتی من مصرف داروها را به بیماران قدغن میکردم. این است که از طبابت دست کشیده و به مطالعات علمی پرداختم. من موفق شدم قوانین بیوفیزیک پیدا کنم که صحت گفته های شما را به خوبی ثابت مینماید.»

رئیس آزمایشگاه فیزیولوژیک برای مطالعات علمی وزارت بهداری ارمنستان

Dr. Okta Hakobian, 42a Lenin Ave. Erevan.

***

خواهر بزرگم یک آموزگار بازنشسته است که در ایروان زندگی میکند. من همیشه برای او دسته دسته کتاب میفرستم و او این کتاب ها را از طرف من به بیماران و خام خواران هدیه می نماید. من از نامه های بیشمار او، بعضی اقتباس ها را جمع آوری نموده، در اینجا ذکر می نمایم.

«آرشاویر عزیز، میدانم که این نامه تو را خوشحال خواهد کرد؛ خام خواری هم در ایروان و هم در استانهای دیگر، خیلی سریع پیشروی میکند. روزی نیست که کسی به من تلفن نکند و یا به ملاقات من نیاید. آنها یا برای کتاب و یا برای مشورت به خانه ی من می آیند. من کتاب های تو را به اشخاصی میدهم که واقعاً نیازمندند. اینجا به کتاب احتیاج زیادی است. کتاب ها آنقدر دست به دست میگردند تا پاره پاره میشوند. من خیلی ناراحتم از اینکه هر کس تقاضا می کند، تو به طور رایگان

کتاب میفرستی. چطور میتوانی این خرج سنگین را تحمل کنی؟ *(چون وصول پول از شوروی به وسیله اشخاص متفرقه ممکن نیست، به این جهت مضایقه نمیکنم و برای کمک به مردم، هر تقاضایی برای کتاب از شوروی می رسد، رایگان میفرستم)* تو تصورش را هم نمیتوانی بکنی که چقدر بیماران سخت با خام خواری شفا مییابند. همین که یک نفر خوب میشود، او معالجه بستگان خود را بر عهده میگیرد و پنج شش نفر دیگر را هم از بیماریهای گوناگون نجات میدهد. اینها به منزل من می آیند و سرگذشت خود را نقل مینمایند؛ اشخاصی که قادر نبودند حتی یک قدم راه بروند، الآن ده ها کیلومتر راه پیمایی می کنند.

اکنون از استان های دیگر، برای دیدن من می آیند. رئیس کتابخانه استفاناکرت برای کتاب خامخواری پیش من آمده بود و میگفت کلیه خوانندگان کتابخانه، کتاب خام خواری میخواهند، ولی ما نداریم. آقای دیگر میگفت که در ده ماه، هفتاد نفر خام خوار میباشند که هیچکدام از آنها کتاب ندارند و فقط من دارای یک کتاب هستم و آنها برای مطالعه ی آن، دور من جمع میشوند.

خام خواری روز به روز بیشتر توسعه پیدا میکند و معالجه شدگان به اندازه ای زیاد هستند که نمیدانم از کدام آنها بنویسم.

سه روز پیش پزشک جوانی به منزل من آمد و تعریف نمود که مرض ایروانی داشت؛ مانند مالاریا که هفته ای دو سه روز با تب شدید در رختخواب می افتاد، تمام بدنش خورده شده بود و خیلی ناتوان و ضعیف بود، شبها خوابش نمیبرد و در یک وضع تحمل ناپذیری قرار داشت. همسرش با هشتاد و پنج کیلو وزن دارای پاهای ورم کرده، رگهای بیرون آمده، در یک وضع وخیمی زندگی میکرد؛ سه ماه میباشد که این خانواده با سه فرزند خود، صد درصد خام خوار شده اند و حتی یک لقمه نان هم نخورده اند. اکنون از ناراحتیها به کلی بهبود یافته اند. او می گفت:« یک روز باید شما را به منزل خود ببرم تا مشاهده کنید که چطور بچه های من در چله زمستان، حمام می گیرند و فوری میروند در هوای آزاد میخوابند؛ برادر شما یک فیلسوف است، این خدمت بزرگی است که برای بشریت کرده است.» شوهر خواهر ایشان، دکتر پروفسور است که قصد دارد یک مقاله علمی از خام خواری تهیه نماید.

یک بیمار دیگر که صد و پانزده کیلو وزن داشت، بیست سال تمام بود که از ورم دست و پا زجر میبرد. در همان بیست روز اول خام خواری، ده کیلو از وزن بدنش کم شد؛ پسرش میگم گفت: «پدرم که قبلاً قادر نبود دست و پای خود را حرکت دهد، حالا مانند یک بچه راه میرود.» آنها همیشه برای شما و آناهید آرزوی خوشی میکنند. یک جوان بیست و هشت ساله بیماری کلیوی داشت که بدنش ورم کرده بود، حال او به طوری وخیم بود که امیدی برای معالجه نداشت، ولی حالا در اثر خام خواری به کلی خوب شده است.

اشخاص روشن فکر همین که میشنوند که غذای پخته ارزش غذایی ندارد، بدون اینکه کتاب شما را ببینند با تمام خانواده خام خوار میشوند؛ رئیس اداره ای که دخترم در آنجا خدمت میکند با خانواده خود خام خوار شده است. خواهر او یک کودک یتیم را به فرزندی قبول نموده و او را هم با خامخواری بزرگ میکند. موهای سر مادر او که تقریباً هشتاد سال دارد در بعضی قسمتها سیاه شده است. او میگوید :«خجالت میکشم که مردم خیال کنند در این سن، موهایم را رنگ میزنم!»

مادر شوهر خواننده معروف افلیاهامبارسومیان (هایکانوش در آوانسیان) چند بار به منزل ما آمده است. او یک زن فهمیده و تحصیل کرده است؛ همیشه سالادها و کیک های خوشمزه در منزلش درست می کند و می آورد. روی کیک به صورت جالبی با کشمش و بادام اسم تو را نوشته بود. من از عمل او تحت تأثیر قرار گرفته، گریه نمودم. او از خوشحالی قرار و آرام ندارد، مرا بغل میگیرد و میگوید: «برادر تو مرا از مرگ حتمی نجات داده است.»

در ایروان از معروف ترین و قدیمی ترین فامیل خام خوار، خانواده نقاش معروف به نام کلوزیان می باشد. آقای کلوزیان، زخم معده با خونریزی سخت داشت؛ در بیمارستان با آشنا شدن به روش خام خواری، مصرف داروها را رد نموده و با خام خواری، خود را معالجه نمود. همسر او بیماری قارچ (*Blastomycos*) داشت که کلیه ناخن هایش ریخته بود و همچنین سرفه مزمن داشت که به هیچ وجه خوب شدنی نبود. بعد از چهار ماه خام خواری، ناخن هایش مجددا رشد نموده و سرفه معالجه شده است. دختر آنها در دوران حاملگی خام خوار بوده و بدون قطره ای خونریزی، کودکش را به دنیا آورده و مورد تعجب همه واقع شده است؛ چون شوهر او مخالف خام خواری بود، از او طلاق گرفت و پس از دو سال بایک جوان خام خوار ازدواج نمود. اکنون پسر آنها یک کودک سالم و زرنگ چهار پنج ساله میباشد که مانند آناهید به غذای پخته لب نزده است. این نوع کودکان صد درصد خام خوار، روز به روز زیادتر می شوند. در جشن سی اُمین سال ازدواج آقا و بانو کلوزیان حضور داشتم؛ سی و شش نفر خام خوار دعوت شده بودند. کلیه آنها از دکترها، نقاشان، موسیقی دانان و آموزگاران تشکیل شده بودند. نمی توانم شرح دهم که با چه احترامی از من پذیرایی کردند. میز مجللی پر از سالادها و حلواها و غذاهای گوناگون چیده شده بود. از برگ کاهو و کلم، دلمه خام درست کرده بودند، از آرد بلال پلوی خام حاضر کرده بودند و روی آن با میوه خشک خیس کرده، نقشه رسم کرده بودند؛ چند نوع کیک داشتند که نام یکی از آنها را آناهید گذارده بودند، همه خوراکی ها به قدری خوشمزه بودند که چه بگویم، از هر یکی یک لقمه امتحان کردیم و دیگر برای میوه جات تازه، محلی نداشتیم. نطق هایی ایراد و به سلامتی من و تو و آناهید از آب و گلاب می آشامیدند. دفعه دیگر پس از اتمام نمایش نقاشی های خود به منزل ایشان رفتیم که این دفعه مهمان ها بیست و شش نفر بودند. همه خام خوارها با هم معاشرت میکنند و این قبیل مهمانیها را تشکیل میدهند. خام خوارهای ناشناس وقتی در یکجا با هم روبه رو می شوند، همدیگر را بغل کرده، می بوسند و آشنا می شوند. بین خام خوارها، پزشک هم زیاد دیده میشود؛ بیشتر استادان دانشگاه و فرهنگستان علوم، خام خوار شده اند؛ ولی از یکدیگر مخفی می کنند. یک زن و شوهر جوان هر دو پزشک از آسایشگاه جرموک آمده بودند. آنها می گفتند که روزی چهل تا بیمار معاینه میکنند که همگی به کتاب خام خواری احتیاج دارند. آنها اطمینان میدهند که اگر کتاب بود، هزارها نسخه میشد فروخت. اخیراً پزشک شهر اسپیتاک راجع به *وبا* سخنرانی کرده بود و در ضمن مردم را تشویق نموده بود که کتاب خام خواری را بخوانند و عمل کنند.

یک پزشک محترم به نام *آباجیان* شصت و چهار ساله از شهر کیروواکان به منزل من آمده بود؛ او سخت مریض بوده، یک سال پیش با همسرش خام خوار شده و اکنون کاملا سالم است. او نقل مینمود که استاد تغذیه دانشگاه ایروان، پروفسور هاروطونف، برای سخنرانی به شهر کیروواکان رفته؛ بود سالن کنفرانس پر از پزشکان و بیماران و خام خواران بود. در پایان سخنرانی، صحبت

خام خواری به میان آمده بود. خام خوارها دسته جمعی از جا برخاسته، میگفتند که ما در بیمارستان های شما ماه ها و سالها تحت درمان قرار گرفته و هیچ نتیجه ای ندیده ایم، ولی اکنون با خام خواری به سلامتی کامل خود رسیده ایم؛ ما حاضریم خودمان رادر اختیار شما قرار بدهیم تا پرونده های بیمارستانی ما را مطالعه نموده و با مزاج فعلی ما مقایسه کنید. در این هنگام یکی از خام خواران بلند شده و از پزشک کیروواکان سؤال کرده است "آیا شما مرا می شناسید؟" او جواب داد "نه" و او گفت: «من همان بیماری هستم که شما مردنی به حساب آورده و از بیمارستان جوابم کردید که بروم در خانه بمیرم تا مرگ من به حساب شما نوشته نشود؛ ولی اکنون با خام خواری به این سلامتی رسیده ام و البته نمیتوانید مرا بشناسید.» دکتر از تعجب مات مانده بود.

از همه جالبتر جریان زیر میباشد:

بانوئی که خودش پزشک میباشد، چهار سال تمام فلج بوده و به پشت در رختخواب دراز کشیده و قادر به حرکت به طرف چپ و راست خود نبود. او از ناامیدی تصمیم به خودکشی می گیرد. مدت بیست و یک روز غذا نمی خورد تا بمیرد. او بالاخره به خام خواری پناه می آورد؛ روز به روز حالش رو به بهبودی میرود و بعد از یک سال خام خواری، اعضای بدن او کم کم به حرکت در می آیند. چند ماه بعد به کمک چوب های زیر بغل، شروع به قدم زدن و راه رفتن میکند و بعد از مدتی به سر کار خود بر میگردد. اکنون او شغل پزشکی را ترک نموده و در یک اداره به منشی گری مشغول است.

آرشاویر عزیز، چند روز پیش در روزنامه ای این آگهی را خواندم: «در تالار هنرستان فنی، راجع به خام خواری سخنرانی انجام خواهد گرفت؛ سخنران پروفسور هاروطونف رئیس انستیتو تغذیه ای دانشگاه پزشکی ایروان، او همان پروفسوری است که در کنفرانس کیرووواکان با عکس العمل شدید خام خواران روبه رو شده بود و شرح آن را در نامه قبلی داده بودم.»

این پروفسور ارمنیِ روسی زبان، چند سال پیش وقتی مشاهده می کند که در اثر خواندن کتاب خام خواری، مردم ارمنستان علم تغذیه ای دانشگاه را زیر پا گذارده و دسته جمعی خام خوار می شوند، بـه علت مبتدی بودن در زبان ارمنی و بدون مطالعه دقیق مطالب کتاب خام خواری، برای حفظ حیثیت علـم خود عجله میکند و مقاله ای به زبان روسی در روزنامه «کمونیست» به چاپ میرساند و سـعـی مـی کنـد مردم را از این عمل «خودسرانه» باز دارد. در این مقاله او جرئت نمیکند خام خواری را محکوم نماید و حتی مجبور میشود در چند مورد به من حق بدهد، ولی فواید خام خواری را منحصـر مـی کنـد بـرای «بعضـی» موارد و معالجه «بعضـی» بیماریها و ضمناً از فوائد افسانه ای پروتئین حیوانی سخن می راند. او به مردم توصیه میکند که خام خواری را فقط با مصلحت پزشک انجام بدهند. در آخر مقاله صلاح در این میداند که مردم در آتیه نتیجه تجربیات خود را با دانشمندان علم پزشکی درمیان بگذارند و مشترکاً به نتیجه برسند.

در جلد دوم کتاب خود به این پروفسور چنان جواب دندان شکنی دادم که به اقرار خوانندگان هرکس در روش خام خواری شک و تردید داشت، بعد از خواندن این جواب منطقی، شکش برطرف گردید. درنتیجه خام خواری چنان رواج می یابد و تعداد معالجه شدگان به قدری زیاد میشود که بالاخره زیر فشار نامه های پی در پی خام خواران، همان پروفسور یعنی رئیس انستیتو تغذیه ارمنستان تصمیم

میگیرد در ایروان کنفرانسی بزرگ تشکیل بدهد و با خام خوارن تماس مستقیم برقرار سازد و به گزارشهای آنها گوش فرا دهد. اکنون بـه دنبالـه نـامـه خواهرم گوش بدهیم:

«من در وهله اول نمیخواستم به این کنفرانس بروم چون فکر میکردم که ممکن است بر ضد تو سخنانی بگوید که باعث ناراحتی ام بشود؛ ولی بر خلاف تصور من کاملاً برعکس و غیر منتظره در آمد. او با زبان روسی خیلی با احتیاط سخن گفت و فقط سعی نمود نشان بدهد که مصرف گوشت و چربی چندان ضرری ندارد و با لبخند، اضافه کرد که "حتماً خبر دارید که در جلد دوم خام خواری آقای هوانسیان راجع به من سخن رانده است".

سالن کنفرانس تماماً پر از خام خواران و طرفداران بود، آرشاویر جان، چه بگویم؟ همین که او سخنان خود را تمام کرد و نشست، خام خواران یکی پس از دیگری پشت تریبون رفتند و به تفصیل شرح دادند که اول چه بیماری هایی داشته و اکنون به وسیله خام خواری به چه سلامتی کاملی نائل گردیده اند. اگر من بخواهم همه سخنان خام خواران را بنویسم، یک کتاب میشود. من فقط دو- سه نمونه از آنها را مینویسم؛ تو برای بقیه می توانی حدس بزنی.

یک شخص چهل ساله بلند شد و گفت: «من چهل سال دارم، مرض قلبی، مرض کبد، مرض اعصاب، ورم کیسه صفرا، سیاتیک و تعداد زیادی بیماریهای دیگر داشتم. سال های متمادی از خواب محروم بودم.» او یکی یکی نشان داد که از چهارده سال پیش به این طرف در کدام بیمارستانها تحت درمان قرار گرفته است. اسامی آن پزشکانی را که میخواستند او را معالجه نمایند ولی موفق نشدند و روز به روز حالش به اندازه ای وخیم تر شد که او را از بیمارستان جواب نمودند تا برود و پیش بستگان خود بمیرد ذکر نمود؛ او گفت در نتیجه این بیماریها، هشت سال تمام نتوانستم به سر کار خود حاضر شوم، میتوانید از مؤسسه ای که در آنجا کار میکنم تحقیق نمایید. وزن من صد و بیست کیلو بود، در سایه علم آقای هوانسیان، آن را به هفتاد و پنج کیلو رساندم. در شب سوم خام خواری وقتی در کمال راحتی به خواب عمیق فرو رفتم احساس نمودم که دارم معالجه میشوم. اکنون سه سال است که خام خوارم؛ کاملاً سالم و قوی هستم، مرتب به سر کار خود میروم و از خود سالم تر کسی را نمیشناسم.»

یک جوان خوش قیافه بلند شد و خیلی عالی صحبت نموده، چنین گفت: «من خیلی ضعیف بودم، برای راه رفتن قوه نداشتم و همیشه کسل و بی حال بودم. از مریض بودن خود خبر نداشتم، هنگامی که فهمیدم مریض هستم بـه خود آمدم و فکر نمودم که چرا باید در عین جوانی از کار بیفتم و این قدر زجر بکشم؟ یک نفر بـه مـن کتاب خام خواری را داد، بعد از خواندن آن خام خوار شدم و اکنون کاملاً سالم و سر حال میباشم. روزی بیست کیلومتر را به راحتی راه پیمایی میکنم. اگر به منزل ما بیایید و ببینید که چطور بچه های خام خوار من مثل گل روز به روز میشکفند و نمو میکنند، لذت خواهید برد.» او در آخر رو به طرف پروفسور کرد و گفت: «ما تا به حال با شما خیلی ملایم رفتار نموده ایم.»

سپس بانویی برخاسته و چنین گفت: «من در رشته آشپزی کار کرده ام. غذاها و شیرینی جات درست کرده ام و از آنها همیشه خورده ام؛ در نتیجه این خوردنی ها مبتلا به فشار خون و مرض قند شدم. من دائماً از بی خوابی زجر میکشیدم، از روزهای اول خام خواری از خواب راحت و عمیق

برخوردار شدم و اکنون کاملاً سالم هستم. سلامتی خود را به پسر دکتر دانییلیان مدیونم، او مرا تشویق نمود که به خام خواری دست بزنم.»

بعداً هایکانوش پشت تریبون رفت و کلیه سرگذشت خود را پیش و بعد از خام خواری، همان طوری که به تو نوشته است تعریف نمود. به همین طریق تعداد بیشماری از خام خواران مرتباً برمیخاستند و از سرگذشتهای خود گزارش میدادند. پروفسور همه اینها را یکی یکی یادداشت مینمود. این جلسه در ساعت ۱۹ شروع شد و تا ۲۳:۳۰ ادامه داشت. خام خواران باز هم میخواستند ادامه بدهند ولی به علت دیر وقت بودن، سالن تعطیل شد. خام خواران پیشنهاد نمودند هر چند وقت یکبار این گونه کنفرانس ها تکرار شود. رئیس کنفرانس به آنها توصیه نمود به تلویزیون مراجعه نمایند و از راه سؤال و جواب، جریان معالجه شدن خود را برای همه ی مردم شرح بدهند.

نمیتوانی تصورش را بکنی که در آن تالار چه هیجانی بر پا شده بود. یک نفر از پایین با صدای بلند فریاد زد: «شما که نمیتوانید معالجه کنید، چرا نمیگذارید که مردم خودشان بیماری های خود را معالجه نمایند؟» بیچاره پروفسور مات مانده بود و مرتباً تکرار مینمود: «من مخالف نیستم.» در پایان کنفرانس، پروفسور بلند شد و رسماً اعلام نمود: «اکنون که شما اینچنین معالجه شده اید، بروید روش خود را ادامه بدهید و غذای طبیعی بخورید، نوش جانتان باشد؛ من نه تنها دیگر مخالفتی ندارم، بلکه در دانشگاه هم در این باره گزارش خواهم داد.»

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

***

«از کتاب های شما زیاد فروخته ام. همه میگویند این بزرگترین خبری است که تا به امروز شنیده شده. من تصمیم گرفتم در این کار بزرگ به شما کمک نمایم و این کار را باید خیلی جدی انجام بدهم، چون خیال دارم یک پرورشگاه تأسیس کنم که بین هزاران پرورشگاه هایی که در آینده باز خواهند شد، نمونه باشد. کودکان این پرورشگاه باید فقط با غذای زنده نباتی تغذیه نمایند.

یک مزرعه بزرگ و قشنگ دارم که در آنجا میتوانم برای تغذیه بچه ها بدون کود شیمیایی، میوه جات و سبزیجات به عمل بیاورم و از فروش بقیه محصول، خرج پرورشگاه را تأمین نمایم. یک مساحت کافی نیز برای بازی و ورزش کودکان می ماند. شما میتوانید اینها را در کتاب های خود بنویسید تا مردم بدانند خام خواری به چه موفقیت های بزرگی نائل میگردد و آغاز تغذیه نوین کودکان با نمونه دختر قشنگ شما آناهید بنیان گذاری میشود.»

Nancy- Anne Stry, Box 1228, Cuernavaca, Mexico.



بانو استرای با گروهی از کودکان زنده خوار پرورشگاه



گروهی از کودکان زنده خوار در پرورشگاه نانسی آنازابلر (استرالیای سابق) که اخیراً به دست ما رسیده است.

***



سگ هفت ساله به نام «جکی» که در تمام عمرش فقط با غذای زنده ی نباتی تغذیه نموده است.

زنده خوارها چه باید بخورند و چطور بخورند

در موقع شروع زنده خواری، اولین مشکلی که برخی مردم با آن رو به رو میشوند این است که نمیدانند چه باید بخورند و چطور بخورند. همانطور که گفته شد بهترین طرز تغذیه این است که مردم چند نوع غذای طبیعی را روی میز بچینند و از هر کدامش که میل دارند بردارند و بخورند. در آینده نزدیک وقتی زنده خوارهای کاملاً سالم، بهترین و مفیدترین کار و فعالیت و تفریحات را برای خود انتخاب کردند، دیگر حوصله نخواهند کرد وقت گرانبهای خود را صرف نموده و چند نوع سالاد تهیه نمایند. بدین طریق مردم کم کم به طرز تغذیه ساده و طبیعی روی می آورند.

مخصوصاً کودکان زنده خوار هیچ میل بـه سالادها از خود نشان نمیدهند؛ من و همسرم و سایر زنده خواران سالخورده بیشتر میل داریم سالادهای مقوی که در آن گندم، گردو، سیب زمینی و روغن زیتون به کار برده باشند بخوریم، چون اینها تقریباً جای خوراکهای پخته را پر میکنند و آدمی را زودتر سیر مینمایند، ولی دخترم آناهید که در عمر خود هیچ خوراک پخته نخورده و حتی نمیداند مزه نان چیست، به این سالادها چندان علاقه ای نشان نمیدهد و به ندرت یکی دو قاشق از آنها برمیدارد، ولی در عوض چهار پنج عدد گوجه فرنگی یـا خیار یا هویج را پشت سر هم میخورد یا یکی دو تا بادمجان بزرگ با پوست میل می نماید. بعضی وقتها یک بشقاب پر تربچه یا سیب زمینی خُرد می کند، چند عدد لیموترش روی آن می ریزد و می خورد. گاهی میبینیم هندوانه رسیده را گذاشته، یک تکه پوست آن را به دست گرفته و با میل فراوان میخورد، یا اینکه یک مشت گندم خشک را در دهان ریخته و میجود.

ما بزرگسالان که ذائقه خود را خراب نموده ایم، از این چیزها تعجب میکنیم؛ ولی آناهید کـه دختـر واقعی طبیعت میباشد، با ذائقه طبیعی خود در این غذاهای طبیعی، مزه لذیذ پیدا میکند و از خوردن آنها لذت می برد. من شخصاً فکر میکنم در پوست فشرده هندوانه بیشتر از خود هندوانه غذا موجود است. آناهید معمولاً میوه جات خیلی شیرین زیاد دوست ندارد، ولی گاهی که میل می کند یک دفعه بیست - بیست و پنج عدد خرما میخورد. او به نمک هم علاقه نشان نمیدهد و خیار یا گوجه فرنگی را بدون نمک میخورد. طبیعتاً همه کودکان زنده خوار همین عادت را دارند و وقتی که آنهـا بـزرگ شدند و مشغولیات مفیدتری برای خود انتخاب نمودند، مسأله تغذیه در درجه دوم اهمیت قرار میگیرد و مردم می توانند یک مشت گندم یا بادام در جیب گذاشته، تمام روز عقب کار خود بروند؛ ولی حالا که بیشتر مردم میل دارند یک برنامه تغذیه ای داشته باشند که شبیه به ناهار و شام سابق باشد، من بـه طـور نمونه طرز زندگی خودمان را شرح میدهم.

در بازار آهنگرها و چهل تن، خشکبار فروشی های بزرگ هستند که همه چیز را سی تا چهل درصد ارزان تر از خیابانها می فروشند. در آخر پاییز آنجا میرویم و برای مصرف سه چهـار مـاه مـیـوه جـات خشک مانند گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، نارگیل، برگه هلو، انجیر، خرما، کشمش، آلو زرد، گوجه، آلبالو و غیره از هر یک سه تا پنج یا ده کیلو میخریم، جدا جدا در نایلون ها یا ظرف ها میریزیم و پهلوی هم می چینیم. خشکباری که شستن لازم دارد را سه چهار بار میشوئیم تا از خاک کاملا پاک شود و یک یا دو روز پهن می کنیم تا خشک گردد. چند کیلو کشمش آفتابی و چند کیلو هم کشمش ملایری که در سایه خشک شده می خریم؛ در مقابل در سال چهل- پنجاه کیلو فخری محصول مراغه که بهترین کشمش میباشد در خانه ما مصرف می شود.

روزانه دویست گرم، یعنی هر سال تقریباً هفتاد کیلو مغز گردو می خوریم که روزانه صد و بیست تا صد و پنجاه گرم آن را در سالادها و بقیه را با کشمش و خرما و مصرف می نماییم. روزانه تقریباً صد - صد و پنجاه گرم گندم مصرف می نماییم. یک کیسه بزرگ گندم می خریم، ماننـد روستائیانی کـه گندم را برای آسیاب حاضر میکنند، خوب می شوییم، پاک می کنیم و برای تمـام سـال حاضر نگه می داریم. ماش، عدس، نخود و غیره را کم مصرف می کنیم، گاهی دو سه کیلو از آنها می خریم. روزانه در حدود صد و پنجاه تا صد و شصت گرم روغن زیتون طبیعی تصفیه نشده در سالادها بـه مصرف میرسانیم.

روغن زیتون را با ماشین سانتریفیوژ میگیرند، یک قسمت خیلی کوچک آن را در حالت طبیعی میفروشند و قسمت عمده دیگر را تصفیه می کنند (یعنی می کشند)، کلیه خواص طبیعی آن را میگیرند و به اسم روغن ورامین میفروشند؛ چون مردم «پیشرفته» و «متمدن» دوست ندارند چیزی را که طبیعی است بخورند، این است که این روغن تصفیه نشده در فروشگاه های تهران کمیاب است. هرسال مخصوصاً برای روغن زیتون به گنجه می رفتم و احتیاج سالانه خود را از آنجا تهیه می نمودم. امسال فقط بیست و چهار شیشه بزرگ نهصد گرمی از آنجا توانستم به دست بیاورم. به من گفتنـد کـه در فروشگاه مرکزی شرکت در تهران میتوانم بیشتر پیدا نمایم. در انبار مرکزی شرکت برای سه میلیون جمعیت تهران فقط صد و بیست بطری نهصد گرمی روغن طبیعی موجود بود که همه ی آنها را خریدم. رئیس فروشگاه به من گفت که مردم روغن خالص طبیعی نمی خرند، برای این است که کم درست می کنند و قول داد اگر در آینده ما احتیاج بیشتری داشته باشیم، بیشتر

تهیه می نمایند.

غیر از این خوردنی ها که عمده ای می خریم و همیشه روی میز ما حاضر است، آن سبزیجاتی را که از همه بیشتر مصرف می کنیم، گوجه فرنگی و خیار و پیاز می باشد. من، همسرم و آناهید، سه نفره روزانه دو کیلو گوجه فرنگی، پانزده عدد خیار بزرگ و سه- چهار پیاز درشت مصرف میکنیم. البته حرفی نیست که همه نوع میوه جات فصلی نیز در یخچال ما همیشه موجود است. تابستان ها روزانه در حدود پنج ریال و زمستان ها ده ریال سبزی مصرف می نماییم.

این تقریباً برنامه تغذیه ای ماست. ولی این به هیچ وجه الوجوه برای سایر زنده خوارها نباید قانون باشد. این همه غذاهای ارزنده که ما می خوریم نسبتاً لوکس به نظر می آید، ولی در مقایسه با مرده خوارهای طبقه متوسط، خرج روزانه ی ما از یک خوراک مرغ یا چلوخورشت تجاوز نمیکند. اگر به حساب بیاوریم پولهایی که مرده خوارها برای چای، قند، کره، پنیر، شیرینی جات، مشروبات و صدها نوع چیزهای دیگر مصرف می کنند، می بینیم که خرج زنده خواران خیلی ناچیز میباشد. بطور مثال میشود گفت پولی را که ما در یک سال تمام برای تغذیه خرج می کنیم، بیشتر از آن مبلغی نیست که مرده خوار بیچاره برای یک عمل چند دقیقه ای به پزشکِ پول پرست می پردازد.

بطوری که ملاحظه فرمودید گردو، گندم و روغن زیتون که خوردنی های فشرده و زود سیرکننده می باشند، غذای اساسی ما را تشکیل میدهد، ولی اینها برای هیچ کس اجباری نیست؛ کسی که میخواهد بیشتر صرفه جویی کند، می تواند محصولات محلی شهر خود را مصرف نماید. معمولاً ما در نهار سه نوع سالاد مصرف می کنیم، از هر یکی فقط یک بشقاب. سوپ گندم و سالاد فصل همیشه موجود است؛ ولی سالاد سوم گاهی سالاد شیرین، گاهی دلمه یا یک سالاد دیگر می شود. به طور کلی ما روزانه نفری فقط یک بشقاب سالاد می خوریم و میوه جات معمولی که همه از آنها میخورند. به عبارت دیگر هر زنده خواری در مقابل همه پختنی ها فقط یک بشقاب سالاد مصرف می کند که منتهی قیمت آن از ده- پانزده ریال تجاوز نمیکند.

طرز تهیه چند نوع سالادی که ما مصرف میکنیم به شرح زیر است: ما اول ببینیم چطور باید گندم و سایر غلات و حبوبات را برای خوردن به صورت جوانه حاضر نمود؟ دو سه فنجان گندم یا ماش یا عدس یا نخود را در یک ظرف پر از آب خیس میکنیم و در یک گوشه می گذاریم؛ بعد از بیست، بیست و چهار ساعت، این آب را تماماً خالی میکنیم و ظرف را با سرپوش خود می پوشانیم. اگر هوای محیط گرم باشد، گندم زودتر شروع به جوانه زدن میکند. برای اینکه گندم خشک نشود، روزی یک یا دو مرتبه ظرف را پر از آب میکنیم (به اصطلاح گندم را خوب می شوییم) و آب را مجدداً تا آخرین قطره خالی میکنیم، چون اگر گندم در آب زیاد بماند میمیرد و جوانه نمی زند. اگر عجله داریم و می خواهیم گندم زودتر جوانه بزند، آن را در جای گرم نگه می داریم؛ در صورت دیگر در یخچال میگذاریم که آهسته تر جوانه بزند. جوانه ی تا سه چهار سانتیمتر رسیده را هم میتوان مصرف نمود.

سوپ گندم برای سه یا چهار نفر

یک دستگاه چرخ گُن روی میز میبندیم. اول چند عدد گوجه فرنگی رسیده چرخ میکنیم تا یک بشقاب سوپ خوری تقریباً پر شود. سپس دو مشت گردو، یک هویج متوسط، یک سیب زمینی کوچک،

یک تکه چغندر قند، نصف پوست پرتقال و دو یا سه مشت گندم جوانه زده را پشت سر هم چرخ میکنیم. در آخر چند برگ کاهو یا پوست خیار هم میشود اضافه نمود. وقتی کار چرخ را تمام کردیم یک پیاز بزرگ و یک دسته شبت هم روی آن با چاقو خرد میکنیم. نصف فنجان روغن زیتون، یک عدد لیموترش، کمی فلفل هم به آن اضافه می نماییم. در تابستانها موقع خوردن این سوپ مقداری آب اضافه می کنیم، چند تکه یخ در آن می اندازیم، خیار خرد میکنیم و اگر کسی مایل باشد یک مشت کشمش در این سالاد میریزد و سرد سرد میخورد. این سالاد را میشود ظهر درست نمود و چند قاشق هم در یخچال برای شب نگه داشت، ولی برای روز بعد آن را نباید خورد. این سالاد اساسی ما است که هر روز می خوریم .

دلمه

همه نوع سبزی دلمه (شبت، گشنیز، جعفری، ریحان، تره، مرزه، پیازچه، نعنا، ترخون) و یک پیاز را خرد می کنیم، یک مشت آرد، گردو، یک مشت گندم جوانه زده، کمی ادویه جات، سماق، روغن زیتون و لیموترش (هیچ وقت آبلیموی مانده مصرف نمی کنیم) به آن اضافه می کنیم، چند دقیقه خوب به هم می زنیم و سپس یا همین طور میخوریم و یا اگر وقت کافی داشتیم در برگ کاهو میپیچیم و روی میز می آوریم.

سالاد فصل

همان طور که همه میدانند، این سالاد معمولاً از خیار، گوجه فرنگی، روغن زیتون و لیموترش تشکیل میگردد. ما خیار، گوجه فرنگی و پیاز را نسبتاً ریز می بریم، کمی فلفل سبز، جعفری و دو-سه برگ کاهو خرد میکنیم؛ یک هویج رنده میکنیم، سپس روغن زیتون و لیموترش را اضافه می کنیم، خوب قاطی میکنیم و با قاشق می خوریم. هر کس میتواند مطابق میل و سلیقه خود با اضافه نمودن چند خوردنی دیگر مانند گندم، ماش، سیب زمینی، چغندر، گل کلم، کرفس، سبزی، آرد گردو و غیره این سالاد را به شکل های مختلف در بیاورد.

سالاد شیرین

کاهو، کرفس، گل کلم، کدو و هویج را خرد میکنیم؛ سپس روغن زیتون، لیموترش و آرد گردو و یا آرد بادام را به آن اضافه می کنیم. اگر کسی دوست داشته باشد عوض آرد گردو می تواند روی سالادها نارگیل رنده نماید.

سالاد کدو

گوجه یا آلو خشک را از هسته جدا میسازیم و چرخ میکنیم. روی آن کدو و چغندر رنده می کنیم. ادویه جات و روغن زیتون اضافه نموده و خوب به هم میزنیم.

حلوا

آرد گردو و یا آرد بادام را با شیره خرمای طبیعی و حرارت ندیده فراوان مخلوط می نماییم، کمی هل یا وانیل به آن اضافه میکنیم تا به شکل خمیر در بیاید. اگر کسی حوصله داشته باشد می تواند این حلوا را قطعه قطعه کرده و توی کاغذهای رنگی مثل شکلات بپیچد و در یک ظرف بچیند. این

حلوا با کاهو یا نعنا و ترخون تازه، بی نهایت خوشمزه است؛ میتوانید خرما، کشمش، آلوخشک و غیره را با گردو، بادام، پسته و مانند آنها چرخ نمایید و جلوی مهمان بگذارید.

کمپوت میوه خشک

در زمستانها همه نوع خشکبار مانند، آلو، آلبالو، کشمش، برگ هلو، هلوی مشهدی و غیره را در آب فراوان خیس میکنیم. کمی وانیل میزنیم؛ روز بعد مثل کمپوت نرم می شود. می گذاریم در یخچال و سرد سرد میخوریم؛ این کمپوت را بیشتر از دو سه روز نمیشود نگه داشت، زیرا زود ترش می گردد.

کمپوت میوه تازه

چند عدد سیب، گلابی، پرتقال، موز و مانند آنها را خیلی ریز به اندازه یک سانتیمتر خرد میکنیم، کمی وانیل اضافه میکنیم و مدتی در یخچال نگه میداریم تا سرد شود.

کیک

در روزهای تولد و جشنهای دیگر، کیک های مختلف درست میکنیم که شما را با یکی از آنها آشنا میسازیم. مقداری آلو، گوجه و آلبالوی خشک را از هسته جدا می کنیم. دو عدد سیب، دو عدد پرتقال، یک گلابی، یک به، دو فنجان مغز گردو و یک پوست پرتقال را پشت سر هم چرخ میکنیم، کمی وانیل اضافه میکنیم و خوب بهم میزنیم. برای اینکه این مخلوط را به حالت خمیر نسبتاً سفت در بیاوریم، کمی آرد گندم سبوس دار یا آرد سنجد به آن اضافه میکنیم. سعی میکنیم حتی الامکان آرد را کم مصرف نماییم و به وسیله میوه خشک و مغز گردو این مخلوط را سفت نماییم. بعد از اینکه خمیر کیک کاملاً حاضر شد، یک سینی گرد بر میداریم، روی آن با یک الک کوچک آرد میپاشیم، خمیر را بـه بلنـدی دو سه سانتیمتر پهن مینماییم، آن را خوب صاف میکنیم، روی کیک نیز آرد می پاشیم، سپس با آرد پسته یا بادام آن را میپوشانیم و در خاتمه با بادام، کشمش، پسته، پوست پرتقال و غیره تزئین می کنیم. اگـر خشکبار برای چرخ نمودن یا از هسته جدا کردن خیلی سفت است، چند روز جلوتر آنها را می شوییم، در یک ظرف سربسته نگاه می داریم تا نرم شود. برای بدست آوردن آرد سنجد، آن را از پوست جدا می سازیم، در یک الک محکم مالش میدهیم، آرد سنجد از سوراخهای الک پایین می ریزد.

نان روغنی

گندم جوانه زده را در روز دوم یا سوم، دو دفعه چرخ میکنیم؛ مقداری روغن زیتون اضافه میکنیم و به هم میزنیم. اگر این خمیر خیلی شل به نظر آمد، یک مشت آرد به آن میزنیم تا مثل نان معمولی در بیاید، سپس کمی آرد روی یک تخته یا سینی الک میکنیم، خمیر را تکه تکه روی آن به اندازه یک کف دست و به ضخامت تقریباً نیم سانتیمتر پهن میکنیم و زیر آفتاب خشک می نماییم. اگر روغن کم باشد، نان سفت در میآید و اگر خیلی زیاد باشد، وا میرود. به این نان می شود کمی کشمش یا گرد و یا چیز دیگر مخلوط نمود و نان های مختلف درست کرد.

***

در خاتمه باید راجع به یک موضوع مهم تذکر بیشتری بدهم. اگر کسی می خواهد همیشــه ســالم زندگی کند یا اگر مریض است و میخواهد از بیماریهای خود کاملاً نجات پیدا کند، باید صد درصد زنده خواری را مراعات نماید، یعنی لب به مواد پخته ابداً نزند. اکنون دلیلش را به شما می گویم:

وقتی بچه نسبتاً سالم به دنیا می آید، او مدتی در مقابل خوراک مرده به مبارزه می پردازد و قسمت عمده کالری بی ارزش و سمومی را که توسط این خوراکها وارد بدن میشوند، از بدن دور می کند. ولی موقعی میرسد که ارگانها خسته میشوند، یک مقدار از سموم (فرض کنیم ده یا پانزده درصد آنها) در بدن باقی می ماند و از طرف دیگر، قسمتی از پروتئین بی ارزش، سلول های زائد را به وجود می آورد. بدین طریق شخص بدون اینکه خودش خبر داشته باشد، توسط خوراکهای مرده و مواد سمی، بیماریهای بی شماری در بدن خود جمع آوری می کند تا بالاخره بدین وسیله خودش را به کشتن میدهد.

حالا یکی از این اشخاص، خوراک مرده را کنار میگذارد و فقط با غذای زنده گیاهی تغذیه میکند. میدانیم که توسط غذای طبیعی، هیچ نوع ماده سمی وارد بدن نمی شود. برعکس روزانه چند گرم سم نیز از بدن خارج می گردد. اگر در آخر ماه، زنده خوار جدید یک وعده خوراک پخته بخورد، سمی که از این خوراک به وجود آمده دیگر از یک قسمت آن از بدن خارج نمیگردد، بلکه کلاً در بدن می ماند؛ چون جایی که در مدت یک ماه زنده خواری خالی گردیده برای پذیرایی سموم جدید آماده می باشد و ضمناً سمومی که در حال حل شدن هستند، دوباره به جای خود بر میگردند. از طرف دیگر سلول های زائد که در یک ماه زنده خواری گرسنه مانده و در حال مرگ میباشند، توسط این یک بشقاب خوراک مرده مجدداً به حال میآیند و فعالیت مضرانه خود را ادامه میدهند. به عبارت دیگر: بیماری دوباره اوج می گیرد و نتیجه ای که در عرض یک ماه زنده خواری به دست آمده بود، با خوردن یک وعده خوراک مرده از بین میرود. مخصوصاً اشخاصی که بیماری های مزمن سابقه دار و یا «صعب العلاج» دارند، این نکته را باید خوب درک نمایند که اگر بهبودی آنها کُند جلو می رود دلیلش فقط این است که آنها خام خواران کامل نیستند و گاهی مواد مرده نیز مصرف می نمایند، به خیال اینکه «با یک دفعه طوری نمی شود.»

غذای طبیعی، شگفتانه ی خود را روی همه بیماریها سریع و آشکار نشان میدهد، ولی این نتیجه فقط در شرایط صد درصد زنده خواری به دست می آید.

برای نجات این دنیا از کلیه بیماریها فقط یک راه وجود دارد و این راه قدغن کردن پخت و پز میباشد. اگر مردم میلیونها سال زحمت بکشند، نمیتوانند راه دیگری پیدا کنند. این یگانه راهی است که طبیعت برای عموم مردم تعیین نموده و این راه برای همه کس باز است.

خام خواری خیلی سریع پیشرفت میکند؛ به طوری که در صفحات قبل خواندید، در ارمنستان انجمن زنده خواران تأسیس شده که بیشتر اعضای آن را پزشکان تشکیل میدهند. رونوشت این مدرک بعد از اتمام چاپ این کتاب به دست من رسید.

قدمی را که پزشکان ارمنستان برداشته اند در انقلاب زنده خواری واقعاً یک عمل خیلی بزرگ و مهم میباشد. از این رو لازم دانستم نامه ای را که رئیس انجمن زنده خواران برای من نوشته را ضمیمه ی کتاب نمایم:

«سلام استاد گرامی، آرشاویر در آوانسیان، من *واچاگان گاسپاریان* رئیس کمیته مرکزی زنده خواران ارمنستان، به شما درود میفرستم.

استاد گرامی، من میخواهم شما را در شادی خود سهیم نمایم. من خودم را بسیار خوشبخت احساس میکنم که زنده خواران ارمنستان به من اطمینان نموده و این کار بزرگ را به من سپرده اند. من با میل فراوان این وظیفه مقدس را قبول میکنم، چون مدتها پیش قسم خورده بودم که خود را در راه زنده خواری وقف نمایم و حالا این کار به وقوع می پیوندد. سلامتی من از بین رفته بود؛ از بیماریهای قلب و کلیه هایم علیل شده بودم، در عرض هجده سال نتوانستم شفا پیدا کنم. از علم پزشکی مأیوس شدم؛ با خواندن کتاب خام خواری شما در سال ۱۹۶۵ خام خوار شدم و دوباره جان گرفتم. من اکنون هر روز چهار پنج کیلومتر میدوم. من خوشبختم، من سالمم، اینفارکتوس قلبم دیگر نیست؛ صدها نفر مثل من با زنده خواری، دو مرتبه متولد شدند و از شما تشکر میکنند.

اکنون از موفقیت های ما بشنوید:

جمعیت خام خواران را تشکیل داده و یک کمیته چهارده نفری انتخاب نموده ایم. همه اعضای این کمیته به شما سلام میفرستند. برنامه ای تنظیم نموده ایم و مطابق آن کار میکنیم، ماهی یک مرتبه جلسه ی کمیته داریم و هر سه ماه یک دفعه مجمع عمومی تشکیل میدهیم.

در ۱۶ ژانویه ۱۹۷۲ اجتماع عمومی داشتیم؛ در این اجتماع عده ای از پزشکان و دانشمندان شرکت داشتند که همه آنها یا زنده خوارند و یا طرفدار ما هستند و همگی فقط یک مقصد دارند: زنده خواری را توسعه بدهند و آن را برای معالجه ی بیماران به اجرا بگذارند.

سرشماری زنده خواران را شروع نموده ایم. خام خواری روز به روز سریعتر توسعه پیدا میکند، علم شما دیگر با هیچ مانعی مواجه نمیشود. مخالفین یا حرف نمیزنند و یا پیش ما می آیند تا از شک بیرون بیایند. اکنون در جلسات ما به قدری جمعیت زیاد میشود که افراد برای نشستن جا پیدا نمیکنند. اکنون دانشمندان به طرف ما می آیند و اطمینان حاصل میکنند که زنده خواری نیرومندترین اسلحه به طرف پزشکی میباشد.

آقای آرشاویر در آوانسیان عزیز، من میتوانم افتخار کنم که هر جلسه ی ما یک مکتب است که مردم یاد می گیرند چطور سلامتی خود را پیدا کنند و چطور آن را نگاه دارند. این جلسات برای مردم چون یک دانشگاه بهداشتی است. ما زنده خواران با علاقه زیاد و خیلی جدی به مردم کمک میکنیم و آنها را معالجه میکنیم. مخصوصاً اشخاصی که اثرات تلخ داروها را چشیده اند، مأیوس و نا امید با بدن های خُرد شده در آخرین ماه های زندگی خود به ما مراجعه میکنند و از لب گور برمیگردند.

اینها مدارکی درخشان هستند که پزشکان بی اطلاع را قانع میکنند و ما را بیشتر به هیجان می اندازند. مطمئنم که با دیدن موفقیت های ما در معالجه بیماران در حال مرگ، برای توسعه این علم شگفت انگیز، درمانگاه ها و سایر وسایل در اختیار ما خواهند گذاشت.

استاد گرامی خواهش میکنم از سلامتی خود و همسرتان و آناهید ما را مطلع سازید. همسر من دکتر *نینا روبنی گاسپاریان* و پسرانم *ادوارد* دوازده ساله و *کارن* شش ساله به همگی شما سلام میفرستند. ما نیز مثل شما با غذای زنده نباتی تغذیه میکنیم. به زودی فرزند سوم ما به دنیا می آید که او را از

بدو تولد با خام خواری بزرگ خواهیم کرد.

خیلی میل داریم با برنامه غذایی شما آشنا شویم. ما خیال داریم صورت غذاهایمان را مثل یک کتابچه چاپ کنیم. اگر میل دارید، آن را برای شما میفرستم؛ خواهش میکنم راجع به پیشرفت زنده خواری در ممالک دیگر برای ما بنویسید.»

واچاگان گاسپاریان

***

قسمتی از نامه یک کودک ده ساله که با خام خواری از مرض نوبت دار نجات یافته است:

«سلام پدربزرگ عزیز، آرشاویر. من ده سال دارم. من همیشه بیمار بودم. اغلب وقتم را در بیمارستان ها گذراندم. خیلی بد مریض بودم، هر دفعه که یک خوراک پخته و گوشتی میخوردم فوراً حالم به هم می خورد. اول دل درد شروع میشد، بعد شکم درد و بعد تب بالا میرفت. از رخت خواب نمیتوانستم بلند شوم، تمام شب نمیخوابیدم و گریه میکردم. طرف چپم، طرف راستم، شانه هایم، کمرم، پشتم، قلبم، سرم، همه جا درد می کرد. حالم خیلی بد بود؛ همه اعضای خانواده در ناراحتی به سر میبردند. چشمان مادرم از اشک خالی نمیشد.

پدربزرگ عزیز، پنج ماه پیش مادرم کتاب شما را خواند و فوراً من و مادرم خام خوار شدیم. از آن روز دیگر مریض نیستم، بازی میکنم، هیچ جای من درد نمیکند، شبها راحت میخوابم، مادرم دیگر گریه نمی کند، شما دوست صمیمی خانواده ی ما شده اید...»

آرائیک

***

چند سطر از نامه بیست صفحه ای مادر آرائیک:

«من نمیدانم با چه کلماتی سپاس گذاری خود را بیان کنم. شما بچه ی مرا از مرگ نجات دادید. برای قدردانی از شما خودم را خیلی کوچک میدانم. تمام مردم دنیا باید قدر شما را بدانند و تا زمانی که انسان وجود دارد، کار شما نیز زنده و جاودان خواهد ماند. شش ماه است آرائیک که از بیماری ده ساله ی خود رنج میبُرد، توسط خام خواری نجات یافته است. اکنون او کاملاً سالم و شاداب است. در این مدت شش ماه هیچ دارو مصرف نکرده، راحت می خوابد و بازی میکند. بطوری که خواهر شما شرح میدهد، علایم این بیماری همان است که دو بچه شما (**ویکتور** و **ژانت**) قربانی آن شدند...»

***

قسمتی از نامه ی یک دختر که از همان بیماری نجات یافته و خطاب به دخترم نوشته است:

«سلام آناهید عزیز، من دوازده سال دارم. ده سال است که به بیماری نوبت دار *(Periodic)* مبتلا هستم. دو سال و نیم داشتم که به بیماری یرقان مبتلا شدم و از آنجا همه چیز شروع شد. هر دفعه که درد از شکمم شروع میشد، سه چهار روز طول میکشید؛ تب از ۴۰ - ۳۹ درجه پایین نمی آمد. در

بیمارستان شماره ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ بدون نتیجه بستری شده ام. مرا به مسکو بردند، در بیمارستان خواباندند و از آنجا به اولین انستیتوی پزشکی منتقل کردند. در آنجا سه ماه بستری شدم و روز به روز حالم بدتر شد.

پروفسورها گفتند که این بیماری علاج ندارد. تمام بدنم ورم کرده، وضع کلیه ها و ادرارم بینهایت خراب بود. به منزل برگشتم. این دفعه مرا به بیمارستان کودکان تروسکاوتر در اوکراین بردند. سی و پنج روز هم آنجا نگه داشتند. آنجا حالم بدتر شد؛ حمله های بیماری زودتر و سخت تر تکرار میشد؛ والدین من کاملاً نا امید شدند. در این موقع بحرانی، خام خواری به داد من رسید. در ۲۵ نوامبر ۱۹۷۱ خام خواری را شروع کردم و همه چیز تمام شد. اکنون کاملاً سالم هستم، از هیچ چیز گله ای ندارم. پدرم نیز خام خوار شد؛ او بیماری کبد داشت. با والدینم در چهار جلسه خامخواران حاضر شدیم و به نامه های پدرت و گزارش های سایر بیماران معالجه شده گوش دادیم. پدر شما مرا از مرگ نجات داد، از او خیلی متشکریم.»

***

مسأله شیر، لبنیات و عسل

در مغز پخته خواران این فکر پدید آمده است که شیر برای انسان یک غذای کامل، مفید و حتی ضروری است. حال اینکه در حقیقت شیر یکی از بدترین و مضرترین مواد است. باید بدانیم آیا طبیعت شیر گاو و گوسفند را برای تغذیه انسان به بار آورده است؟ البته که نه. طبیعت شیر را در سینه پستانداران گذاشته است برای کمک در یک مدت خیلی کوتاه تا اینکه نوزاد امکان پیدا کند از غذای اصلی خود یعنی از میوه، سبزی و گیاه استفاده کند. شیر غذایی است بسیار ناقص که هیچ وقت قادر نیست مانند یک گیاه به تنهایی یک موجود زنده را تغذیه کند و ادامه ی حیات ببخشد. نوزادان حیوانات با یک ذخیره به دنیا می آیند که این ذخیره، نواقص شیر را برای یک مدت کوتاه بر طرف می کند. همین که این ذخیره تمام میشود دیگر شیر برای نوزاد و برای هیچ کس، نه فقط ارزش غذایی ندارد، بلکه ماده ای است سمی و مضر که کارش فقط بیماری سازی است و بس.

گاو این حقیقت را خیلی بهتر از انسان «متمدن» میشناسد. بعد از چند ماه که گاو به بچه خود شیر می دهد، او را از خود دور می کند که نشان دهد این شیر دیگر غذا نیست. او باید برود به سوی غذای اصلی خود، یک علف یا میوه یا سبزی پیدا کند و بخورد. ولی این حیوان بیچاره هر قدر هم میل داشته باشد نمیتواند هیچ نوع میوه یا سبزی پیدا کند چون انسان بی رحم اینها را به زور تصرف کرده و فقط ساده ترین علف را در اختیار باقی حیوانات گذاشته است.

پس گاو می فهمد که حتی شیر خام برای یک موجود زنده غذا نیست ولی زیست شناس و دانشمند گمراه این حقیقت خیلی ساده را نمیبینند. این مواد در بدن انسان گاهی هفته ها میماند و در ۳۸ درجه گرما، تماماً به سم تبدیل شده و ارگانها را مسموم میکند؛ منتها این مسمومیت به قدری مخفیانه انجام می گیرد که مردم از جریان آن بی خبر می مانند. خیلی عجیب است، همه میبینند بچه هایی که بیشتر شیر می خورند همیشه بیمار، رنگ پریده و ضعیف هستند که سر هر هفته یا هر ماه، ساعتها وقت خود را در مطب های پزشکان می گذرانند و پیش از هر چیز آنها به کم خونی مبتلا میشوند.

آنهایی که با صدای بلند اعلام می کنند که شیر غذای کامل است، بگذار این را عملاً روی بدن های خود ثابت کنند. چند ماه فقط با شیر تغذیه کنند و نتیجه ی کار خود را اول خودشان بچشند و بعد به عموم مردم توصیه کنند. در مقابل، خام خواران حاضرند برای مسابقه تنها با خیار یا گوجه فرنگی یا خربزه و یا با هر غذای دیگری کـه بـه نظر پخته خواران فاقد پروتئین و ویتامین میباشد تغذیه کنند.

حالا بماند که از شیر چه چیزهای عجیب و غریب میسازند، آن را می پزند، پاستوریزه میکنند، خشک میکنند، از آن پنیر، کره، ماست، خامه و غیـره مـی سـازند و در آزمایشگاه های خود در ایـن خوراک های ساختگیِ غیر طبیعی و کاملاً خطرناک، چیزهایی میبینند که خیال می کنند برای انسان لازم و مفید است و مصرف آن را به عموم مردم توصیه می کنند. این تبلیغ دروغین به قدری زیاد تکرار شده که همه خیال می کنند شیر و لبنیات بهترین غذای انسان است؛ به طوری که بعضی وقت ها که می شنوند خام خواران شیر را غذا حساب نمیکنند، خیال میکنند آنها دیوانه شده اند و حاضر نمیشوند راجع به خام خواری حتی حرفی بشنوند. مردم ساده لوح هیچ وقت نمیتوانند قبول کنند که ممکن است میلیونها پخته خوار اشتباه کرده باشند. این بیچاره ها خام خواران را مسخره میکنند و ده پانزده روز دیگر خودشان سکته میکنند. چند روز پیش خانمی از رادیو نیم ساعت تمام از خصوصیات مفید شیرخشک تعریف می کرد و برای اثبات این نظریه غلط و خطرناک، افسانه های عجیب و غریب بافته بود. اخیراً روزنامه ها خبر دادند که کارخانه نستله از چند جوان اروپایی که از کارخانه انتقاد کرده بودند به دادگاه شکایت کرده بود. دادگاه کوتاه بین، این جوانان را محکوم میکند، در حالی که در حقیقت کارخانه نستله و سایر کارخانه های مشابه با خوراک های ساختگی خود، سلامتی میلیون ها کودک را تباه کرده و هنوز هم تباه میکنند. وقتی گاو، شیر دادن را قطع میکند و گوساله دو- سه روز شیر نمی مکد، پستانهای گاو خشک می شوند و دیگر شیر تولید نمیکنند. ولی انسان نمی گذارد که پستانها خشک شوند، او با دستگاه های مخصوص شیر را اجباراً بیرون میکشد؛ گاو را با غذاهای مصنوعی تغذیه می کند که هر چه بیشتر شیر از گاو بگیرد. استخوان و چند نوع آشغال های دیگر خُرد کرده، به گاو می خوراند و یک شیر کاملاً غیر طبیعی به دست می آورد. و اما عسل، برای عسل نیز عیناً همانند شیر، حکمی مشابه برقرار است.

راجع به تخم مرغ

آیا وقتی طبیعت بدن انسان را ساخته، تخم مرغ را نیز برای تغذیه این بدن ساخته است؟ اصلاً تخم مرغ را میشود غذا نامید؟ هر کس تخم مرغ را غذا حساب میکند بگذار چند ماه فقط با تخم مرغ (خام یا پخته) تغذیه کند تا نتیجه را ببیند. طبیعت، تخم مرغ را به وجود آورده است که از آن جوجه بیرون بیاید. انسان پخته خوار همه جا به حیوان ها، به طبیعت و به بدن خود تجاوز می کند. همه میدانند که اگر شیر یا تخم مرغ چند روز روی میز بماند، آدمی را جابجا مسموم کرده و می کشد. گاهی مشاهده شده که بچه های مدرسه با خوردن بستنی، گروه گروه مسموم شده و به بیمارستان منتقل شده اند.

***

کتاب خام خواری به زبان پارسی، کتابی است کامل که بعد از سالها مطالعه و تجربه تکمیل شده و دیگر احتیاج به اصلاحات ندارد. متأسفانه خیلی کم اشخاصی هستند که قادرند فلسفه خام خواری را در عمق خود خوب بفهمند و مغز خود را از حساب های غلط، متضاد و گمراه کننده ی آزمایشگاهی خالی کنند. یک نفر آمریکایی مینویسد: «شما نابغه اید و هرکس که شما را خوب بفهمد نیز نابغه است، ولی این قبیل نابغه ها در این دنیا خیلی کم هستند.» پزشکان با حساب های غلط آزمایشگاهی، هم مغز خودشان و هم مغز همه ی پخته خواران را خراب کرده اند.

وقتی که به یک پخته خوار میگوییم خام خواری کن، فوراً می پرسد پس راجع به پروتئین چکار کنیم؟ من جواب میدهم که برو از فیل بپرس که این گوشت های هنگفت را از کجا آورده است. مسأله پروتئین مردم را کاملاً گیج کرده است. ما می دانیم که غذای پخته ارزش غذایی ندارد، پروتئین حیوانی که پزشکان مصرفش را مفید قرار می دهند، پخته است و مرده و بی ارزش. مطلب آنجاست که زیست شناسان و پزشکان بین غذای خام و پخته فرقی نمی گذارند. آنها فقط می گویند برای یک انسان روزانه اینقدر پروتئین، اینقدر چربی، اینقدر مواد نشاسته ای و غیره لازم است؛ ولی اینکه اینها پخته اند یا خام برای آنها فرقی ندارد. هیچ یک از دانشمندان یا زیست شناسان یا پزشکان در موقع غذا خوردن، ترازو نمیگذارند که ببینند چقدر از این مواد مصرف می کنند.

پس این حساب های فرضیه ای به چه درد ما میخورد؟ آنها پروتئین مرده ی حیوانی با اسید آمینه های خود را که ابداً ارزش غذایی ندارد و فقط سموم کشنده وارد بدن می کند، مفید تشخیص میدهند. آنها کی و چطور ثابت کرده اند که این اسید آمینه ها برای بدن انسان لازم است؟ هیچ وقت این کار را نکرده اند و نمی توانند هم بکنند. آنها این حساب ها را فقط در مغز خود می پرورانند، خیال میکنند، فرض می کنند و چون یک حقیقت ثابت شده به تمام دنیا اعلام میکنند. ولی ما با منطق و باعمل و تجربه برعکس این را ثابت کرده ایم. هر کس این اسید آمینه ها را می خورد سخت بیمار است؛ وقتی مصرف آنها را قطع کند، دیگر بیمار نیست. من خودم پنجاه و سه سال این اسید آمینه ها را حریصانه خوردم. همه نوع بیماری جمع کردم، تمام بدنم را پر از سم کردم، به آستانه ی مرگ رسیدم، ولی وقتی مصرف آن را قطع کردم در عرض بیست و سه سال خام خواری فقط بدنم را از سلول های زائد و سموم کشنده خالی کردم، همه بیماری ها را از بدن دفع کردم و روز به روز به طرف سلامتی کامل گام برداشتم.

دخترم آناهید که بیست سال تمام پروتئین حیوانی نخورده چه شده؟ فقط از سالمترین افراد شده است. خیلی عجیب است؛ چطور آنها نمی بینند که میلیون ها گیاه خوار بدون اسیدآمینه های حیوانی سالم تر از گوشت خواران زندگی می کنند.

فرض کنیم این اسید آمینه ها واقعاً به یک دردی میخورند، چطور الباقی حیوانات میتوانند از ساده ترین گیاهان اسید آمینه بسازد ولی بدن انسان نمی تواند از عالی ترین گیاهان اسید آمینه بسازد و باید منتظر شود که گاو و گوسفند بسازند و به ما تحویل دهند؟ علم اگر این است، وای به این گونه علم.

مردم عادی و ساده لوح برای حرف «علم» احترام زیادی قائلند. در حقیقت علم با مواد بی جان مانند ماشین های الکترونیکی، هواپیما و غیره معجزه ها میکند. مردم این علم را با علمی که با سلول های زنده سر و کار دارد اشتباه می کنند؛ در صورتی که یک سلول کلیوی که خون را تصفیه

می کند خیلی پیچیده تر از همه ی کارخانه های روی زمین می باشد. دانشمندان با تمام پیشرفتهای خود هنوز موفق نشده اند حتی یک سلول ساده بسازند. علم پزشکی واقعاً بزرگترین بلا برای مردم دنیا است. من حقیقت را به قدری تکرار خواهم کرد تا پزشکانی که با رفتار غلط و اشتباه خود باعث مرگ مردم میشوند بیدار شوند، به خود بیایند و طرز فکر و فعالیت خود را عوض کنند. پزشکان باید یقین بدانند وقتی که مصرف گوشت و لبنیات و دارو و پختنی ها را به بیماران تجویز می کنند و مصرف میوه و سبزی خام را قدغن میکنند، جنایت کار و آدم کش هستند. پزشک با غذای پخته، ارگانهای مردم را مسموم و از غذای طبیعی محروم میکند و می گوید: «برو از گرسنگی بمیر.» همین طور که دو فرزند مرا با گرسنگی کشتند و اکنون با همان دستور غیرانسانی باعث مرگ میلیون ها افراد بشر میشوند. کسانی که علم را خیلی دوست دارند و می خواهند ما خام خواری را با علم ثابت کنیم، به معنی این است که می خواهند ما بزرگ ترین حقیقت را با دلایل غلط ثابت کنیم، که کاری است غیر ممکن. مردم ساده لوح، کسانی را که هنوز نفهمیده اند پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر که غذای زنده را میکشد و به سم تبدیل میکند، دکتر زیست شناس یا دانشمند مینامند. آنها به جای مواد محو شده، سموم مختلفی به اسم ویتامین درست میکنند و داروخانه ها را با آنها پر می کنند. این علم نیست، بلکه نادانی است.

بعضی از مردم معتقدند که من نباید زیاد به «علم» پزشکی حمله کنم؛ بهتر است با زبان ملایم با پزشکان صحبت کنم. من تعجب میکنم چطور میتوانم دست کسانی را ببوسم که با تجویز مواد پخته، پروتئین حیوانی و داروهای سمی، باعث مرگ دو فرزندم شدند و حالا باعث مرگ میلیونها افراد بشر می شوند. خواننده ی عزیز خوب توجه کنید، آنها این حرفها را خواندند، از مطبوعات نیز اطلاع پیدا کردند که خام خواری همه نوع بیماری ها را برطرف میکند، اما مثل اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده و آنها فعالیت خطرناک خود را ادامه میدهند.

تا به حال خیلی ها ملایم صحبت کردند بدون نتیجه. لحن سخت من که حقیقت تلخ را لخت و پوست کنده و جسورانه جلوی مردم میگذارم، روی اشخاص فهمیده اثر عمیقی می گذارد. این جسارت به *ایوان ایلیچ* دانشمند نامی نیز داده شده که در کتابی به عنوان «قتل عام پزشکی در پزشک آفت زا» فعالیت خرابکارانه ی پزشکان را سخت محکوم میکند، ولی متأسفانه نمیتواند راه نجات را به مردم نشان دهد.

بدن انسان، یک ساعت یا موتور نیست؛ بدن انسان را طبیعت ساخته و طبیعت است که برای این بدن با حساب های دقیق، غذای کامل به بار آورده است. وقتی ما این غذا را همان طور که طبیعت به دست ما سپرده است بخوریم، مطمئنیم که برای سالم زندگی کردن، همه احتیاجات بدن را تأمین میکنیم. ما اصلاً حق نداریم وارد غذای طبیعی بشویم و ببینیم که طبیعت در آنجا چه چیزهایی جمع کرده است. یک دقیقه فرض کنیم که حسابهای پروتئین و ویتامین به یک دردی میخورد و از آنها صد یا صد و پنجاه نوعش را هم توانستیم کشف کنیم؛ ولی صد یا صد و پنجاه هزار نوع دیگر را که هنوز نمی شناسیم و هیچ وقت تا هزارها سال دیگر با وسایل آزمایشگاهی خود قادر نیستیم آنها را بشناسیم چه باید کرد؟

لازم است این مسأله را بار دیگر تکرار کنیم که مردم عمیقاً فکر کنند و درک نمایند که پروتئین،

ویتامین، مواد چربی و غیره، مواد اولیه نیستند؛ بلکه ترکیباتی هستند که طبیعت برای طعم، بو و قشنگی در هر غذای گیاهی به شکل های مختلف به بار آورده. ولی همه ی آنها باطناً از مواد اولیه (یعنی از غذای کامل) تشکیل شده اند.

پس حساب های ظاهری که این یکی اینقدر ویتامین B دارد و دیگری فلان قدر ویتامین C و غیره، ابداً ارزشی ندارند؛ چون وقتی غذا تجزیه و هضم میشود، این ترکیبات شکل ظاهری خود را نگه نمیدارند، آنها به مواد اولیه تبدیل میشوند و از آنجا بدن هر چه احتیاج دارد را خودش می سازد، مثلاً مواد چربی را می تواند به پروتئین تبدیل کند و بالعکس.

پزشکان با این حساب های بی ارزش، صورت های دور و دراز تهیه میکنند، کتاب ها می سازند و مردم را گمراه میکنند؛ بگذار این حسابها را برای خود نگاه دارند. مردم عادی چه احتیاج دارند این حرف ها را بشنوند.

ما فقط اینقدر باید بدانیم که هر ماده غذایی که بدن انسان احتیاج دارد، اسب، شتر، زرافه، گاو و گوسفند نیز به همین مواد غذایی احتیاج دارند. انسان میوه میخورد، اسب کاه و جو، شتر خار بیابان، زرافه برگ درخت، گاو و گوسفند یونجه. این گیاهان ظاهراً هیچ شباهتی با هم ندارند، ولی همه آنها احتیاجات این موجودات را که کاملاً یکی هستند به خوبی تأمین میکنند. وقتی این حرفها را اشخاص کوتاه بین و پرافاده و بی مطالعه میشنوند، ناراحت میشوند و میگویند ما حیوان نیستیم؛ ولی وقتی زیست شناسان روی بدنهای موش و خرگوش و سگ آزمایشاتی انجام میدهند و روی انسان پیاده می کنند، هیچ کس نمی گوید ما موش و خرگوش و سگ نیستیم، چون حرف آنها «علمی» است و حرف ما طبیعی.

بی شماری فرصت های مناسب پیش آمده که مردم برای رسیدن به هدف نهایی می توانستند پخت و پز را علناً محکوم کنند، ولی پخته خواری چنان مردم را اسیر خود کرده که حتی معروف ترین دانشمندان نیز فکرش را هم نکردند که پختن عملی است غیر طبیعی و مضر. مثلاً وقتی پاستور میکروب را کشف کرد، متوجه شد که فقط کسانی مریض میشوند که مقاومت بدنشان ضعیف است، و اِلا اگر همه مریض می شدند و می مردند دیگر هیچ انسانی در این دنیا باقی نمیماند. او به عوض اینکه جستجو کند و دلیل ضعیف شدن مردم را در مصرف غذای پخته پیدا کند و آن را محکوم کند، به جنگ میکروب ها رفت و دنیا را پر از واکسن و آنتی بیوتیک کرد. دفعه دیگر مردم متوجه شدند که آتش مواد حیاتی را میکشد و باز هم عوض اینکه پخت و پز را محکوم کنند، شروع کردند مواد محو شده را یکی یکی جستجو کنند تا مصنوعی آن را بسازند و بدنهای مردم را با آنها مسموم کنند. اگر شک دارید، یک مشت ویتامین مصنوعی از داروخانه بخرید، بخورید و نتیجه را ببینید.

دفعه دیگر دانشمندان که عامل سرطان را جستجو می کردند، صدها موش از دشت جمع کردند و آنها را با غذای مصنوعی تغذیه کردند که همه آنها سرطانی شدند و وقتی آنها را دوباره به تغذیه طبیعی برگرداندند، همه آنها معالجه شدند. در حقیقت دانشمندان عامل اصلی سرطان را در غذای غیرطبیعی پیدا کردند، ولی عوض اینکه این کشف مهم را اعلام کنند و به اطلاع مردم برسانند، نتیجه عجیبی می گیرند و می نویسند: «ما نمیتوانیم مردم را از غذای پخته محروم کنیم، به علت

اینکه بیست سال دیگر آنها مبتلا به سرطان نشوند.» کاری را که آنها جسارت نکردند بکنند، من کردم و مردم را از شر سرطان نجات دادم. این «دانشمندان» سپس مطالعه ی خود را ادامه داده و سعی میکنند عوامل سرطان را یکی یکی پیدا کنند و برای معالجه آن یک دارو و یا یک وسیله دیگر پیدا کنند.

در حقیقت همه ی لقمه های خوراک پخته جمعاً سرطان را به وجود می آورند و با قطع کردن مصرف آنها، سرطان بی غذا مانده، میمیرد و از بین میرود. برای نجات از بیماری ها، خام خواری صد درصد لازم.

آقایان «دانشمندان»، شما عامل سرطان را در تغذیه غیر طبیعی پیدا کردید، نوشتید و تصدیق کردید. پس چرا با اعلام رسمی، این کشف را به اطلاع عموم نرساندید؟ شما چه حق دارید طرز زندگی مردم را خودتان تعیین کنید و برای آنها «دلسوزی» کنید که بهتر است آنها با سرطان بمیرند، ولی از «لذت» غذای پخته محروم نمانند؟

من گفتم که هر یک از غذاهای گیاهی غذای کامل است و از حیوانات مثال آوردم. در جواب به من می گویند: «ساختمان بدن حیوان با انسان فرق دارد، حیوان میتواند در بدن خود بعضی ویتامین ها و پروتئین ها را بسازد ولی انسان نمیتواند.» این درست نیست، حیوان نمیتواند از هیچ چیز چیزی بسازد، فقط می تواند مقدار زیاد غذای سلولزدار را نشخوار کند، سلولز را دفع کند و به اندازه چند گردو یا بادام از آنجا غذا بیرون بکشد و این غذا که از آنجا به دست می آورد، از لحاظ ارزش غذایی با بادام و گردو فرقی ندارد. درضمن عبارت «حیوانات» یا «جانوران» زیرمجموعه ای از موجودات زنده در رده بندی زیست شناختی *(Taxonomy)* است و انسان نیز زیرمجموعه ی جانوران و یک نوع از گونه های میان حیوانات است. بالاخره کسی که خیال میکند یک نوع گیاه نمیتواند غذای کامل باشد، بگذار در عقیده خود باقی بماند، چون ما هیچ وقت مجبور نمیشویم با یک نوع گیاه تغذیه کنیم، زیرا هزاران نوع میوه جات و سبزیجات همیشه در دسترس ما قرار دارد و ما از هر کدام که دوست داریم میخوریم. ولی گاهی اتفاق افتاده که مردم مجبور شدند با یک نوع غذا تغذیه کنند. در جنگ جهانی اول، یک گروه از سربازان ارمنی در یک جایی به محاصره در آمدند که به غیر از گندم چیزی برای خوردن نداشتند. آنها مجبور شدند چند ماه فقط با گندم خام تغذیه کنند. بعد از چند ماه متوجه شدند که همگی از بیماری های خود نجات پیدا کرده اند.

اکنون همه جا مد شده که با روزه میخواهند سموم بدن را دفع کنند. معروف ترین شخصی که در این کار شهرت جهانی پیدا کرده، دکتر شلتون آمریکایی است که کتاب ها نوشته، انستیتو دارد و بی شماری از مردم آمریکا را تحت رژیم روزه نگاه میدارد. من نوشتم که اصل بیماری دو جنبه دارد: ۱- گرسنگی ارگانها در نتیجه کمبود غذای طبیعی ۲- مسموم شدن ارگانها توسط غذای پخته. دکتر شلتون و دیگر کسانی که که روزه کامل را تجویز میکنند از مسموم شدن ارگانها خبر دارند ولی از گرسنگی آنها خبر ندارند و روزه را زیر کنترل شدید اجرا میکنند. چون بعضی بیماران که گرسنگی ارگانها در آنها به حداقل رسیده، بعد از چند روز حالشان به قدری بد میشود که مجبور می شوند روزه را قطع کنند؛ ولی دیگران که ذخیره کافی دارند تا یک ماه و نیم و حتی دو ماه روزه را تحمل میکنند.

این روزه از یک طرف مفید است که یک مقدار سم از بدن دفع میکند، ولی از طرف دیگر ارگان های گرسنه را گرسنه تر میکند. در هر صورت این روزه گیرها دوباره پخته می خورند و دوباره سموم را جمع میکنند. ولی ما خام خواران در تمام مدت عمر خود روزه هستیم چون هیچ وقت غذای سم دار نمی خوریم و احتیاج نداریم ارگانها را از غذای طبیعی محروم کنیم. این نوع تغذیه شناسان تصور میکنند که میوه را نباید همزمان با سبزیجات خورد یا پروتئین را با مواد نشاسته ای نباید قاطی کرد، آب را چه وقت و چطور باید خورد و با این قبیل حسابهای پوچ و بی ارزش، وقت خود را تلف می کنند. من بیست و پنج سال همه چیز را قاطی کردم و خوردم و هیچ نوع ناراحتی احساس نکردم؛ در دنیای حیوانات چنین قانونی وجود ندارد.

من گفتم که همه ی غذاهای گیاهی، همان خاصیت را دارند، یعنی غذای کاملند؛ به معنی اینکه یک غذای گیاهی برای همه بیماری ها خوب است، همین طور که همه گیاهان برای یک بیماری خوب هستند. پزشکان و تغذیه شناسان پخته خوار برای هر یک از گیاهان خاصیت های مختلف نسبت میدهند که این برای کبد مفید است، آن یکی برای ریه و با این قبیل حسابهای عجیب و غریب همراه با صورت های ویتامینها، صفحه های کتاب را پر میکنند تا به پول برسند. آخر اینها کی و چطور ثابت کردند که مرزه برای کدام بیماری و ریحان برای کدام خوب است؟ داروی گیاهی نیز وجود ندارد، فقط غذای گیاهی وجود دارد که با نتیجه مفید خود مانند دارو به نظر می آید.

اشخاصی که تازه خام خوار میشوند اغلب می گویند: «هر چه می خوریم سیر نمی شویم»، دلیلش چیست؟ پخته خوارها غذای پخته میخورند به خیال اینکه غذا میخورند، ولی ارگانها بی غذا مانده و گرسنگی می کشند، وقتی غذای پخته را کنار میگذارند و غذای طبیعی را وارد بدن میکنند، ارگان های گرسنه، غذای طبیعی خود را با علاقه فراوان قبول میکنند. بعد از مدتی که آنها کاملاً سیر شدند، احتیاج غذا به حداقل میرسد چون غذای طبیعی به قدری با ارزش است که خیلی کمش نیز بدن را سیر می کند. وقتی یک خام خوار تازه وارد از میوه سیر میشود، بدن او سیر است ولی اگر او میل بـه غذای پخته دارد، این گرسنگی حقیقی نیست، گرسنگی کاذب است. یک تریاکی هر قدر غذا بخورد از تریاک سیر نمی شود. غذای پخته نیز با تریاک هیچ فرقی ندارد، سم دارد و اعتیاد به وجود می آورد. مردم کوتاه بین که فلسفه خام خواری را عمیقاً خوب درک نمیکنند میگویند خام خواری را از راه علمی ثابت کنید. خیلی خوب ما یک علمی داریم که بالاتر از همه علوم دیگر قرار گرفته است: «پختـه نخورید، حیوانی نخورید، دارو نخورید، غذای خام گیاهی را هر کدام، هر وقت و هر قدر که میل دارید بخورید.» این دستورات ساده، همه بیماریها را از سرماخوردگی گرفته تا سکته و سرطان، از این دنیا ریشه کن می کند. در طبیعت بیماری وجود ندارد، مردم خودشان بیماری میسازند. بیشتر از همه بیماری را در بیمارستانها میسازند. وقتی از جلوی یک بیمارستان رد میشوید، بوی خوراکهای پخته را که از آشپزخانه بیمارستان بلند میشود و در سرتاسر خیابان به مشام میرسد، متوجه می شوید. شیر، عسل، کره، ماست، تخم مرغ، ماهی و گوشت که روزهای قبل در پیاز خوابانده شده کـه خوب نرم شود، بپوسد، بگندد و سم آن تشدید شود، همه جای آشپزخانه را فرا گرفته است؛ ولی از غذای طبیعی، میوه و سبزی ابداً خبری نیست. در طبقه بالا نیز پرستاران آمپول و قرص در دست گرفته و این طرف و آن طرف می شتابند، به خیال اینکه کار خیلی مهمی انجام میدهند. اگر این داروها واقعاً بـرای معالجـه بیماری ها تعیین شده است باید بعد از

یکی دو هفته بیماری بهبود پیدا کند و مصرف داروها قطع شود، ولی چنین چیزی دیده نشده است. هر کس با یک قرص شروع میکند، یک قرصش به زودی روزانه بـه ده، بیست و یا پنجاه قرص میرسد و تا آخر عمر خود مجبور است آنها را مصرف کند.

خام خوار این قرصها را به آشغالی می ریزد، مصرف مواد پخته را قطع میکند و دیگر بیمار نیست. کسی که میگرن داشت و همیشه عذاب میکشید دیگر درد نمیکشد، همین طور هم برای سایر بیماریها مردم درد داشتند، ناراحت بودند که به پزشک مراجعه میکردند، اکنون بعد از خام خواری احتیاج به پزشک و دارو ندارند، چون کاملا سالم هستند.آیا این مدارک کافی نیست که خام خواری آنها را از بیماریها نجات داده است؟ آنها که اصرار می ورزند ما حرفهای خود را از راه علمی ثابت کنیم، منظورشان چیست؟ یعنی ما خودمان نمی دانیم که سالم هستیم و سالم شدن ما را دکتر باید تصدیق کند؟ این مسخره است.

شخصی مریض بود، درد داشت، ناراحت بود و عذاب میکشید؛ ده ها سال وقت خود را در مطب ها و بیمارستانها می گذرانید و روز به روز حالش بدتر میشد. اکنون بعد از مدتی خام خواری دیگر درد ندارد و احتیاج به پزشک و دارو ندارد. او کاملاً سالم است ولی این مدرک کاملاً گویا مورد قبول پزشکان قرار نمی گیرد، آنها خیال میکنند که این کار باید با آزمایشهای «علمی» روی بدنهای هزاران افراد بشر در مدت ده ها سال مطالعه و امتحان شود و سپس نتیجه را علنی سازند. مطلب آنجا است کـه فیزیولوژی طبیعی علم پزشکی به هیچ وجه طبیعی و صحیح نیست چون همه آنها روی بدنهـای پخته خوارها تنظیم شده، در حالی که بین پخته خوارها یک نفر آدم سالم وجود ندارد. این حرف را پزشکان خودشان تصدیق می کنند. وقتی یک قلب یا کلیه سالم انسانی برای پیوند پیدا نمیکنند، مجبور میشوند از ارگانهای باقی حیوانها استفاده کنند. حیوانهایی که اغلب با یک نوع گیاه تغذیه میکنند، احتیاج به اسید آمینه های حیوانی و ویتامینهای مصنوعی ندارند.

همانطور هم معیارهای خون، ادرار، مدفوع و غیره هیچ وقت نمیتواند درست و طبیعی باشد. مثلاً آزمایش خون یک مقدار اسید اوریک نشان میدهد، هیچ دانشمندی در دنیا قادر نیست تعیین کند که آیا این اسید اوریک به تازگی از بیرون وارد خون شده و یا از بدن کنده شده که دفع گردد. پس این آزمایش به چه درد ما میخورد؟ مخصوصاً که هیچکس قادرنیست اندازه بگیرد و بفهمد که چقدر اسید اوریک در رگها، مفاصل، شصت پا و غیره جمع آوری و ذخیره شده است. بعضی اشخاص که قادر نیستند معنی عمیق خامخواری را خوب درک کنند، بعد از مدتی خامخواری وقتی عکس العمل شفابخش شروع میشود، سموم انباشته شده در بدن به خون هجوم می آورند که دفع گردند و خون موقتاً مسموم میشود و ناراحتی هایی ایجاد میکند که مردم بی خبر خیال میکنند خام خواری به آنها ضرر رسانده، فوراً دستپاچه شده و به پزشک مراجعه می کنند. معلوم است که پزشک هم فوری خامخواری را قدغن میکند و با داروهای مختلف، سموم حل شده را به جای اولیه خود بر میگرداند و یک مقدار سموم تازه (دارو) نیز روی آنها اضافه میکند. من خودم چندین بار عکس العملهای خیلی شدید داشتم، بطوری که ادرار من خیلی غلیظ، خون آلود با سوزش شدید شده بود. در این موقع اگر نزد پزشک میرفتم، وحشت میکرد و دستور میداد که فوری خام خواری را قطع کنم و کباب بخورم. هیچ وقت کسی به من راجع به عکس العمل حرفی نگفته بود، ولی من اینقدر عقل داشتم که فکر کردم میوه و سبزی خام که من میخورم هیچ وقت نمیتواند چنین پدیده ای بوجود آورد. این همین

سمومی است که ده ها سال با غذای پخته وارد بدن کردم و حالا دارد دفع میشود. این نجات من از نقرس، فشار خون، رماتیسم، آرترینیس و غیره است. من بواسیر خیلی سخت و پیشرفته داشتم که هر روز خون و چرک از آن جاری بود. در دنیا سابقه ندارد که چنین بواسیر سختی بدون جراحی بتواند معالجه شود. جراحی نیز معالجه قطعی نیست؛ بعد از جراحی، بواسیر دوباره عود میکند، چون سلولهایی که روده را تشکیل می دهند بیشتر از مواد پخته بوجود آمده اند که قوت و فنریت ندارند، گشاد میشوند، ترک میخورند و زخم ایجاد میکنند. همین جریان نیز در زخم اثنی عشر، زخم معده، فتق، سکته قلبی یا مغزی و غیره حکم فرما است. اگر تمام پزشکان دنیا جمع بشوند و همه امکانات علمی را بکار بیندازند، قادر نیستند این سلولهای زائد و ناتوان را به حال طبیعی برگردانند؛ فقط خام خواری میتواند سلول های زائد را بکشد، از بین ببرد و جای آنها را با سلولهای سالم و طبیعی پرکند. برای این کار البته دو یا سه سال وقت و تحمل لازم است. من اکنون دهها سال است که اثری از بواسیر احساس نمیکنم.

من در کتاب خود علم پزشکی را محکوم کرده و آن را غلط، متضاد و مضر اعلام کردم. این یک حقیقت است که ثابت کردنش مشکل نیست، فعالیت پزشکان روی غذاهای پخته و داروهای سمی استوار شده که هر دو عامل اصلی بیماریها میباشند. در حال حاضر پزشکان در بیمارستانها نه فقط نمیتوانند بیماران را شفا دهند، بلکه با داروهای شیمیایی و غذاهای پخته، بیماری میسازند و بیماران را بیمارتر میکنند. این یک حقیقت است؛ چرا بیماری هایی که انسان دارد، هیچ موجود دیگری ندارد؟ چون آنها در آغوش طبیعت، نه آشپزخانه دارند و نه داروخانه. بعضی از حیوانات را مردم از طبیعت جدا کرده و در شرایط غیر طبیعی نگهداری کرده، با غذاهای پست و حتی مصنوعی تغذیه میکنند و با این عمل، آنها را مریض میکنند؛ با وجود این، آنها به ندرت به یک یا دو نوع بیماری مبتلا می شوند. وقتی من میگویم «پزشکی» علمی غلط، متضاد و مضر است؛ بعضی اشخاص خیال می کنند من با همه نوع علم مخالف هستم؛ در صورتی که چنین چیزی نیست. ما به علم آناتومی احتیاج داریم تا با استخوان بندی بدن خوب آشنا شویم، باید با ارگانهای بدن و فعالیتهای آنها آشنایی پیدا کنیم، ما باید فیزیولوژی طبیعی بدنمان را بدانیم، ما به جراحان خام خوار احتیاج داریم که با اصول تازه عمل کنند *(فقط برای مواردی مثل تصادفات بسیار شدید که البته آن نیز بخاطر وجود وسایل و ماشین آلات غیر طبیعی است که مردم «متمدن» برای خود ساخته اند)*؛ اکنون پزشکان با تزریق هنگفتی خون، سرم، آنتی بیوتیک و پروتئین حیوانی، بیماران را به هلاکت میرسانند. اصولاً استخوانهای پخته خوارها پوک هستند و با یک زمین خوردن جزئی، خورد میشوند. استخوانهای خام خواران مثل پولاد محکمند، دفعات بسیاری دست و پا و بدنم سخت به زمین خورده ولی هیچ چیز نشده است. یک دفعه از یک جوی خیابان عبور می کردم، پا گذاشتم آن طرف جوب، لغزیدم، چون پشت من جوی قرار داشت تمام بدنم به داخل جوی رفت. سرم با تمام سنگینی بدنم به لبه ی جوب خورد، احساس کردم که مغزم از جا تکان خورد، یک لحظه بیهوش شدم ولی فوراً بلند شدم و به راه افتادم. اگر من پخته خوار بودم، در هفتاد و شش سالگی حتماً یا سرم خورد میشد یا حداقل خونریزی مغزی می کردم.

اشتباه اساسی علم پزشکی این است که در عرض هزاران سال، هیچ یک از دانشمندان علم پزشکی متوجه نشده است که پخت و پز عملی است غیرطبیعی و مضر و این که غذای پخته اصلاً غذا نیست

و با احتیاجات بدن مناسبتی ندارد، فقط سم است و تفاله که ارگانها را مسموم میکند و بدن را گرسنه نگه میدارد و باعث این همه بیماریها میشود. پزشکان برای بی نظمی ارگانها و علائم مختلف آنها هزارها اسم «علمی» اختراع کرده اند؛ برای به اصطلاح معالجه ی آنها، هزارها نوع سم به اسم قرص، آمپول، شربت و غیره جمع آوری کرده اند، برای تشخیص نوع بیماری صدها نوع معاینه، آزمایش، عکس برداری و غیره انجام میدهند؛ با عمل جراحی، ارگانها یا قسمتی از آنها را بریده، دور می اندازند و هزارها نوع عملیات عجیب و غریب روی بدنهای مردم بی گناه انجام میدهند و روز به روز وضع بیماران را وخیم تر میسازند. در حقیقت یک بیماری اساسی وجود دارد و برای نجات از این بیماری یک راه کاملاً ساده، آسان و طبیعی وجود دارد. سلولهایی که کارهای ارگانها را انجام میدهند، فقط از غذای خام گیاهی به وجود می آیند. از کمبود غذای خام گیاهی که طبیعت مطابق احتیاجات بدن انسان ساخته است، ارگانها ناقص کار میکنند و گاهی اصلاً به کلی از کار می افتند. غذای پخته، سلولهای زائد، مفت خور، توخالی و بی ارزش به وجود میآورد و همچنین سموم مختلف تولید میکند که به همه جای بدن نفوذ کرده و ارگانها را مسموم میکند. این در حقیقت یک نوع بیماری اساسی است که عبارت از گرسنگی ارگانها در نتیجه ی کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن این ارگانها توسط خوراکهای پخته و داروهای سمی است. این جریان در قسمتهای مختلف بدن ظاهر میگردد؛ پزشکان برای هر یک از آنها یک اسم مخصوص اختراع میکنند. برای مثال اگر سلولهای فعال لوزالمعده کم می شوند، این ارگان نمی تواند انسولین بسازد و قند را بشکند؛ لذا قند خون بالا میرود و بیماری قند به وجود می آید. با غذای پخته مخصوصاً با خوراکهای حیوانی، مقدار زیادی اسید اوریک در بدن جمع می شود. این اسید اوریک، سوراخهای رگها را تنگ میکند و قلب مجبور میشود فشار خود را افزایش دهد، در نتیجه فشار خون به وجود می آید. اگر این اسید اوریک در کمر جمع شود، به آن دیسک می گویند؛ اگر در مفاصل جمع شود، آرتریتیس یا رماتیسم ایجاد میشود؛ اگر در شصت پا نفوذ کند، نقرس بوجود میاید. سلولهای ضعیف و ناتوان در روده ی بزرگ دوام نمی آورند، گشاد می شوند، ترک می خورند و باعث بواسیر میشوند. در معده، زخم معده میشود؛ فتق دوام نمی آورد و پاره میشود، دریچه های قلب خراب می شوند، دیواره های رگهای اصلی یا قلب ترک می خورند و سکته را به وجود می آورند، رگهای مغز پاره میشوند و سکته مغزی ایجاد میشود. وقتی سلولهای فعال کلیه کم میشوند و کلیه قادر نمی شود خون را تصفیه کند، به زودی از کار می افتد. در این دنیای پهناور میلیونها پزشک وجود دارد ولی هیچ کدام از آنها فکرشان نمی رسد که این کلیه گرسنه است و برای همین است که نمی تواند وظیفه خود را خوب انجام دهد. آنها نمیدانند که اگر مصرف مواد سمی را قطع کرده و با غذای طبیعی، کلیه را تقویت کنند، کلیه شروع به کار میکند و همه چیز برقرار میشود. چیزی که برای آنها مهم است، این است که بیمار مقدار کافی پروتئین حیوانی، چربی، مواد نشاسته ای و کالری مصرف می کند، پس از طرف تغذیه هیچ نگرانی ندارد. این مواد که بیمار مصرف میکند، زنده است یا مرده، برای آنها هیچ مهم نیست که بدانند. آنها فقط یک چیز می دانند، کلیه خراب شده، کار نمیکند، باید این کلیه را ببرند به دور بیندازند و به جای آن یک کلیه مصنوعی یا کلیه یک شخص مرده را بگذارند. این قبیل بیماران وقتی کتاب خام خواری را میخوانند، به کار طبیعت ایمان پیدا می کنند و خام خوار میشوند، دیگر نه فقط کلیه، بلکه همه ارگانهای بدن آنها کار و فعالیت طبیعی خود را از سر میگیرند و همه بیماریها یکباره برطرف میشوند.

ما نمونه های همه نوع بیماری را داریم که با خام خواری برطرف شده اند، حتـی چنـد نفـر بیمـاران سرطانی نجات پیدا کرده اند. سلولهای سرطانی، زائده ی غذای پخته اند و با غذای پخته تغذیه میکنند. وقتی غذای پخته را به سرطان نرسانید، گرسنه مانده، می میرد و از بین میرود؛ چرا علم پزشکی موفق نشده و نتوانسته چاره این همه بیماریها را پیدا کند؟ دلیلش خیلی ساده است، علم پزشکی قانون طبیعت را شکسته، از دنیای طبیعی خارج شده و برای خود، دنیای مصنوعی به وجود آورده و روز به روز، بیشتر در این دنیای مصنوعی غرق میشود. عوض این همه مطالعات، آزمایشات و اختراعات باید آنها فقط قبول کنند که پخت و پز عملی است غیر طبیعی و مضر، این حقیقت را رسماً اعلام کنند و در بیمارستانها، بیماران را با غذای طبیعی تغذیه نمایند. اکنون پزشکان بر سر دو راهی قرار گرفته اند، آنها یا باید این کار انسانی را انجام دهند و مردم درمانده این دنیا را از شر بیماری نجات دهند، یا اینکه با غذای پخته و داروها مردم را هزار هزار بکشند و ماننـد یـک تـاجـر پول پرست آرزو کنند که هر چه بیشتر مشتری پیدا شود تا کار و پیشه ی آنها هر چه بیشتر رونق پیدا کند. اکنون پزشکان باید یکی از این دو راه را انتخاب کنند. راه اولی روشنفکری و انسان دوستی آنها را ثابت میکند، راه دوم نادانی و پول پرستی آنها را آشکار میسازد.

درک کردن اینکه پختن، غذای زنده ی گیاهی را میکشد، همه مواد حیاتی را محو و نابود می کند و بـه سم و تفاله تبدیل میکند، به قدری ساده و روشن است که یک بچه هم میتواند بفهمد. ولی پزشکان چرا نمی خواهند این حقیقت انکارناپذیر را رسماً تأیید کنند؟ واقعاً تعجب آور است. هیچ معنی دیگری نمی توان داد به غیر از اینکه آنها از کسادی بازار خود میترسند. آیا تأمین کردن درآمد شخصـی خود بـه قیمت جان مردم را تا کی میتوان تحمل کرد؟ گاهی بعضـی از پزشکان به باشگاه انجمن خام خواری می آیند، خام خوار میشوند و ظاهراً این طور نشان میدهند که میل دارند برای پیشرفت خام خواری کمک کنند و با دلایل «علمی» مفید بودن خام خواری را ثابت کنند. بعضی از اعضاء هیئت مدیره ی جمعیت، عقیده داشتند که اظهارات یک پزشک روی مردم بیشتر اثر می گذارد و آنها را بیشتر به طرف جمعیت جلب میکند؛ ولی من این عقیده را نداشتم. برای این منظور آقای دکتر مـحـمـد کار، استاد دانشگاه جندی شاهپور را برای یک سال رئیس هیئت مدیره انتخاب کردند. به زودی معلوم شد که این آقا فلسفه خام خواری را ابداً نفهمیده و مغز خود را از حساب های غلط و گمراه کننده ی آزمایشگاهی نتوانسته است خالی کند. او از کتابهای مختلف مطالب چرند جمع آوری کرده و یک کتاب نوشته است. کسانی که گوشت را خام می خورند و پخته نیز می خورند را خام خوار حساب مـی کنـد، آنهایی را که در کتـاب هـای خـود میوه جات را تعریف می کنند و پخته را مضر حساب می کنند ولی خودشان به آن عمل نـمـی کننـد را خـام خـوار معرفی می کند. آنهایی که مواد خام را فقط موقتاً برای معالجه بعضی بیماران بکـار مـی بـرنـد را خـــام خـــوار معرفی می کند. همه ی این گروه ها و سازمان ها نتوانستند سلامتی کامل مردم را تأمین کننـد، چـون لبنیات و عسل را جزو غذاهای طبیعی تصور میکنند و بعضی چیزها را میپزند و میخورند؛ مانند دکتر محمـد کار که در مهمانی ها «ناچار» پخته میخورد، همینطور هم در کتاب خود نوشته و عمل می کند. چون فلسفه این کتاب با فلسفه خام خواری مغایرت داشت، من با یک اعلامیه رسمی این کتاب را محکـوم کرده و فروش آن را در باشگاه ممنوع کردم.

بیشتر مردم، به خصوص پزشکان، نمی توانند عمیق فکر کنند؛ آنها راجع به همه چیز کوتاه،

ظاهری و سطحی فکر می کنند. آنچه سایرین تا به حال گفته اند و کرده اند و آنچه من می گویم و می کنم، زمین تا آسمان فرق دارد. من پخت و پز را صریحاً محکوم کرده و آن را عامل اصلی بیماری ها و سایر بدبختی های انسانی معرفی کردم. من مواد خام گیاهی را یگانه غذای طبیعی و کامل برای همه انسانها در مدت تمام عمر طولانی آنها اعلام کردم و خودم و خانواده ام نیز به آن عمل کردیم. من فاش کردم که بیشتر دردها و سایر ناراحتی های جسمی انسان ها اگر نشانه ضعف ارگانهای گرسنه نیست پس علایم دفاع بدن است، عکس العمل شفابخش بدن است که پزشکان اشتباهاً بیماری تلقی می کنند و این پدیده معجزه آسای طبیعت را با داروهای سمی قطع و خنثی میسازند. من تشریح کرده ام که در مقابل هزارها اسامی علمی بیماری ها فقط یک بیماری اساسی وجود دارد که عبارت از گرسنگی ارگان ها در نتیجه ی کمبود غذای طبیعی و مسموم شدن آنها توسط خوراکهای پخته و داروهای شیمیایی است. به علاوه من خیلی چیزها گفتم که مردم تا به امروز نشنیده بودند. بسیاری از متفکرین در نامه های خود می نویسند که وقتی برای اولین دفعه در عمر خود با این حقیقت بزرگ آشنا شدند، از جا تکان خوردند و تمام بدنشان به لرزه در آمد.

من هرچه در کتابم نوشتم، همه آنها از قلب من تراوش کرده است. هیچ چیز را از کتاب های سایرین استفاده یا اقتباس نکرده ام؛ بلکه بر عکس همه آنها را محکوم کرده ام، چون کسی کـه نمیداند غذای پخته غذا نیست و خودش نیز پخته می خورد، حرف های او نیز پوچ، غلط و گمراه کننده اند. اشخاصی که در بعضی نقاط جهان، خاصیت مفید میوه جات را تعریف می کنند و سعی میکنند مواد خام را برای معالجه بعضی بیماری ها موقتاً به کار ببرند، اگر یک نتیجه ی جزئی نیز می گیرند، ارزش ندارد چون موقتی است؛ بیماران دوباره پخته میخورند و دوباره بیمار میشوند. عجیب این است که همین تغذیه شناسان، شیر و لبنیات را نیز جزء غذاهای طبیعی تصور میکنند. من خبر داشتم که خانم کریستین نولفی از سالها پیش در دانمارک کلینیکی داشت که بیماران را با گیاهان خام معالجه می کرد. من تعجب می کردم چطور او آنقدر که لازم بود نتیجه مثبت نمیگرفت. وقتی کتاب او را خواندم دیدم او روزانه یک لیتر شیر تجویز میکند. همین یک لیتر شیر کافی است که مردم را به مرگ برساند. وقتی من دخترم را در سوئیس به آسایشگاه بیخر بنر بردم، جلوی دخترم کباب سیب زمینی و سالاد با خامه گذاشتند. تغذیه شناس معروف آلمانی، والتر سومر، دوست صمیمی بیخر بنر که راجع به تغذیه طبیعی کتاب های قطوری تألیف کرده است این کتاب ها را بی ارزش دانسته و از کتاب های من به میزان صدها جلد سفارش می دهد و پخش میکند. هیچ یک از این دانشمندان خودشان خام خوار نشدند، یک نفر خام خوار حقیقی به جامعه تحویل ندادند، پخت و پز را صریحاً محکوم و عامل بیماری ها اعلام نکردند، غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان برای تمام مدت عمر آنها اعلام نکردند. پسر بیخر بنر در مجله آسایشگاهی می نویسد: «پدر من شصت سال پیش این کار را نکرد. امروز آوانسیان با قاطعیت و جسارت فوق انسانی، غذای خام گیاهی را یگانه غذای انسان اعلام میکند.» با وجود این مدارک ارزنده، اظهارات آقایان دکتر کار، عضدانلو و همکارانش ابداً ارزشی ندارد و فقط کوتاه بینی آنها را ثابت میکند.

من صریحاً اعلام کردم آنهایی که حتی در یک هفته یا یک ماه یک لقمه پخته یا لبنیات می خورند حق ندارند خود را خام خوار معرفی نمایند، چون آنها هیچ وقت به سلامتی کامل نمیرسند. این هم دلیلی دارد، موقع پخته خواری، از مواد پخته ی مصرف شده، دو یا سه درصدش به سم تبدیل میشود

یا سلولهای زائد میسازد و باقی آن به نحوی از بدن دفع میگردد. ولی وقتی بعد از ده پانزده روز خام خواری، یک وعده پخته میخورند، این دفعه غذای پخته صد درصد در بدن باقی می ماند و سلولهای زائد که از گرسنگی میخواستند بمیرند دوباره جان میگیرند و سمومی که حرکت کرده، حاضر بودند دفع بشوند، دوباره به جای خود برمیگردند. حالا بگذارید دکتر کار، عضدانلو و همراهانش در رستوران «کانون خام گیاه خواری *علمی*» ماست و خیار، نان و پنیر، شیر و گاهی اجباراً پخته نیز بخورند و اعلام کنند که خام گیاه خوارند، که هیچ کدام هم نیستند.

یک روز در جلسه هیئت مدیره موقع یک مشاجره، دکتر کار یک لحظه خود را باخت و شروع کرد به من فحش هایی داد که من در عمرم فقط از دهان مردم در کوچه شنیده بودم. من ساکت نشسته، با تعجب تماشا میکردم که چطور این شخص محترم خودش را گم کرده و متوجه نیست که چه میگوید. این آدم بیچاره قادر نبود اینقدر بفهمد که خودش انتخابی است که امروز هست و فردا نیست، ولی من بنیان گذار و دبیر دائمی جمعیت هستم و همیشه باید باشم. او دستهای خود را محکم به میز میکوبید و می گفت: «تو برو بالا در اطاق خود بنشین، اینجا مال ماست، مال تو نیست.» چون در دفعه قبل، او از رفتار خود پشیمان شده بود و مرا بغل کرد، بوسید و عذرخواهی کرد، من گذشت کردم؛ ولی بار دوم از حد و حدود به کلی خارج شد. ما مجبور شدیم او را به اتفاق با آقای عضدانلو، نه فقط از هیئت مدیره، بلکه از عضویت جمعیت اخراج کنیم.

این آقایان به منظور تلافی، چند نفر از همکاران خود را دور خود جمع کرده، سرمایه گذاری کردند، یک شرکت تشکیل دادند و یک رستوران به اسم «کانون خام گیاه خواری *علمی*» باز کردند. ما ناراضی نیستیم، ما آرزو داریم هزارها چنین رستورانها باز شوند، به شرط اینکه «علمی» نباشد؛ یعنی شیر و لبنیات را چون یک غذای مفید و طبیعی قلمداد نکنند و با حسابهای غلطِ پروتئین، ویتامین و غیره سر مردم را گیج نکنند. این حسابها مال پخته خوارها است که مواد حیاتی غذا را با آتش نابود می کنند و بعد برای جبران، آنها را یکی یکی جستجو میکنند. ما خام خواران تمامیت غذای طبیعی را تباه نمیکنیم و احتیاج به شنیدن این حرفها نداریم. موضوع آنجاست که این آقایان یک عمر تحصیل کرده اند، زحمت کشیده اند این حسابها و حرفها را یاد گرفته اند و فرمولها را حفظ کرده اند، حالا امروز چطور میتوانند مجموعه این دانش را دور بریزند و فقط اظهار کنند: «حیوانی نخورید، پخته نخورید، مواد زنده گیاهی را هر کدام دوست دارید بخورید» و کلیه دانش خود را با این دو کلمه ساده عوض کنند؟ آیا یک روز میرسد که انسان های واقعی ظاهر شوند، اشتباهات خود را اقرار کنند، مدرک پزشکی را پاره کرده، به دور بیندازند و اظهار کنند که بیش از این دیگر نمیخواهند توسط مواد پخته و داروهای سمی، بدن های مردم را مسموم کنند؟ اگر کسی می خواهد با ما همکاری کند باید جسارت و جرئت داشته باشد و این کار را بکند. ما به این قبیل اشخاص احتیاج داریم و نه مثل دکتر کار که بـه اسم خام گیاه خواری یک رستوران با لبنیات و مقداری غذای پخته باز میکند؛ او شغل خود را ادامه می دهد، بیمار قبول میکند، پول می گیرد، نسخه مینویسد و دارو تجویز می کند.

خودخواهی و کینه توزی نابخردانه بعضی اشخاص به آنجا میکشد که دفتر تلفنی کـه اسامـی همه اعضاء در آنجا ثبت شده بود و دو کلاسور پر از نامه های انگلیسی (بالغ بر هزار عدد) از دفتـر مـن مفقـود شده است. من نمیتوانم بگویم که این عمل پست و ناشایست کار چه کسی ممکن است

باشد، ولی اینقدر میدانم که کار شخصی است که میخواهد با پیروان خام خواری تماس حاصل کند و از وجود آنها سوء استفاده کند. معلوم است کسی که آنها را سرقت نموده، نمیتواند از آنها علناً استفاده کند. هر کس این کار را کرده، از روی نادانی کرده است. من گذشت میکنم و خواهش می کنم اگر او کمی انسانیت در قلب خود احساس میکند، بعد از اینکه منظور خودش را از آنها کسب نمود، این نامه ها را به آدرس من *(تهران، میدان سنایی، خیابان کامکار، پلاک۲ ، تلفن: ۸۲۸۸۷۸)* پست کند؛ چون این نامه ها برای من و در آتیه برای تاریخ خام خواری، بی نهایت مهم و ارزنده خواهد بود.

در خاتمه من لازم میدانم رسماً اعلام کنم که ما علاج همه بیماریها را پیدا کرده ایم و با صدها هزار مورد این حقیقت را ثابت کرده ایم که همه نوع بیمارانی که در بیمارستانها زجر میکشیدند و پول هنگفتی خرج میکردند، از روزی که خام خوار میشوند دیگر یک دینار به پزشک و دارو پول نمیدهند، چون دیگر بیمار نیستند. اگر پزشکان این حقیقت را تأیید کنند و به جای این همه فعالیتهای پیچیده ی خود به مردم بگویند: «پخته نخور، حیوانی نخور، دیگر بیمار نیستی» با این دو کلمه ی انسانی، همه مطب ها، بیمارستانها و داروخانه ها بسته می شوند. معلوم است که آنها هیچ وقت حاضر نخواهند شد این دستور دو کلمه ای را بـه سازمانهای صلاحیت دار و خود مردم بدهند.

پخته نخورید، حیوانی نخورید، مواد خام گیاهی را از هر کدام دوست دارید بخورید.

***

نامه از ***احمدرضا مهتابی***

«دارنده شناسنامه شماره ۸۰ صادره از ملایر، متولد ۱۳۲۷، شغل کارشناس کشاورزی، در سال ۱۳۵۲ حدود دوازدهم مرداد ماه سرماخوردگی شدید توأم با سردرد، سرگیجه و دل درد پیدا کردم. پس از مراجعه به دکتر تب روده ای تشخیص داده شد و داروهایی که دکتر تجویز نمود مؤثر واقع نشد؛ برای بهبودی کامل به رضائیه رفته و در بیمارستان شفا تحت نظر دکتر مهری از تاریخ ۲۱ تا ۲۹ مرداد ماه همان سال به معالجه پرداختم. پس از آزمایش خون و عکس برداری، مرض من گاستریت اثنی عشر تشخیص داده شد و درست در همین وضعیت من از سرگیجه، دل درد، سردرد، بی حالی، ناتوانی شدید، درد کمر و کتف ها و یبوست شدید به سختی رنج میبردم. پس از هشت روز معالجه، مأیوس از این دکتر به دکتر دیگر مراجعه نمودم که مداوای آن دکتر و دکترهای دیگر نیز مؤثر واقع نشد.

عاقبت به تهران آمده و از اول مهر ماه تا دهم مهر ماه سال ۵۲ در بیمارستان آسیا تحت نظر دکتر خدادوست تحت درمان قرار گرفتم. نامبرده هم با سلیقه خود اقدام به یک سری آزمایشات دقیق نمود و پس از بررسی های لازم تشخیص داده شد که ترشحات اسیدی معده من بیشتر است و بنده هیچ ناراحتی دیگری ندارم و به همین علت در دوازدهم مهر ماه سال ۵۲ با مقداری شربت *(Pepsima & Sorbson)*، گرد *(Maalox)* و مقداری کپسول مرا از بیمارستان مرخص کردند. ولی آمدن بنده از بیمارستان همانا و بروز فشار خون همانا *(۱۹ بر ۱۷)*. باز هم روز از نو، روزی از نو. مجدداً به چند دکتر تبریز از جمله آقایان دکتر لازار، سیروس ناظمی، عزیززاده صدریان، خسروشاهی و غیره مراجعه نمودم و پس از دریافت داروهای رنگارنگ متأسفانه با خوردن و مصرف این همه دوا و دارو، هیچ گونه نتیجه ای نگرفتم. از آنجایی که هر انسانی دوست دارد که سالم باشد و سالم

زندگی کند، من هم در پی سلامتی در ادامه معالجاتم به تهران و به بیمارستان امیر اعلم مراجعه نمودم؛ مدت چهل و شش روز در این بیمارستان بستری بودم و این آزمایشات را روی من انجام دادند:

اوره گرافی در چند مرحله، عکس ساده کلیه، آئورتوگرافی، انژیوگرافی، عکس غدد فوق کلیه، عکس برداری از معده، روده و قلب، تعیین هموگلوبین خون، قند خون، اسید اوریک، کراتین، عناصر سدیم، کلسیم، آلبومین و همچنین تعیین کلسترول خون و چندین آزمایش دیگر. پس از چهل و شش روز بستری شدن، مرض مرا نفروز اسکلروز پیشرفته و هیپرتانسیون یا فشار خون اولیه تشخیص دادند و تصمیم نهایی این شد که یا باید پیوند کلیه روی من انجام شود و یا اینکه یک کلیه مصنوعی در بدن من کار بگذارند. بالاخره مرا به بیمارستان رضاشاه منتقل نمودند و از بیست و پنج دی ماه تا نه بهمن ماه در آن بیمارستان بستری بودم. باز هم در این بیمارستان تمام آزمایشات تجدید شد و نتیجه همان شد که در بیمارستان امیر اعلم تشخیص داده بودند و من در این مدت چه رنج هایی که نکشیدم. خلاصه در آنجا به من دستور دادند که باید به هیچ وجه فعالیت جسمی و فکری نکنم و همیشه تحت آزمایش و دستورات پزشکی باشم، من جوان بودم و حدود بیست و پنج سال داشتم، آرزو داشتم مانند هر جوان دیگر فقط سالم بشوم و زندگی کنم و حاضر نبودم به مرگی که در روبه رویم قرار گرفته بود تسلیم شوم، بنابراین عریضه ای به خدمت شهبانو نوشته و شرح حال خود را از طریق دفتر مخصوص کتباً و دقیقاً بازگو نمودم و حتی به دفتر نخست وزیری مراجعه نمودم و خواستار اعزام به خارج شدم. اقدامات نخست وزیری مبنی بر این شد که من به بیمارستان فیروزگر مراجعه نمایم و پس از آزمایش و تشخیص مرض من، مرا به خارج از کشور جهت مداوا اعزام نمایند. در تاریخ پانزده اسفندماه سال ۵۲ نامه ای از دفتر مخصوص شهبانو دریافت نمودم و قرار شد که شورای پزشکی در آذربایجان غربی تشکیل شده و در صورت عدم امکانات پزشکی مرا به خارج از کشور اعزام و یا اقدام مقتضی در مورد من به عمل آید.

خوشبختانه آن موقع من بنا به توصیه یکی از دوستانم در مورخه بیست و شش بهمن ماه سال ۵۲ خام خوار شده بودم و در مدت بیست روز خام خواری، یبوست من برطرف شد و مجدداً روده راست یا رکتوم من به کار افتاد. بعد از خام خواری در بیمارستان مدائن اقدام به آزمایشات پزشکی نموده و در اندک مدتی نتایج زیر حاصل گردید:

قبل از خام خواری: کلسترول ۳۰۰ میلی گرم در لیتر خون؛ اوره ۹۰- ۴۵ میلی گرم در لیتر خون؛ قند ۱۲۰-۱۰۰ میلیگرم در لیتر خون؛ کراتین ۵-۱/۶ میلی گرم در لیتر خون؛ هموگلوبین ۱۰ میلیگرم در لیتر خون.

در ایام خام خواری: کلسترول ۱۶۰ میلیگرم در لیتر خون؛ اوره ۱۱ میلی گرم در لیتر خون؛ قند ۱۰۰ میلیگرم در لیتر خون؛ کراتین ۱/۲ میلیگرم در لیتر خون؛ هموگلوبین ۱۵ میلی گرم در لیتر خون.

ضمناً من در طول بیماری از ناراحتی های ترشی معده، یبوست شدید (۲۵ روز)، ضعف کبدی، کم خونی، ناراحتی ادراری در کلیه، بالا بودن فشار خون، زیاد بودن ضربان قلب (۱۴۰-۱۰۰)، درد و سوزش شدید دست چپ، سرگیجه، تهوع، تاری چشم، سردرد، ضعف شدید، دل درد، درد شدید

قلب، درد کف دست چپ، بی اشتهایی، بی خوابی، بدبویی دهان و هزار نوع درد بی درمان که قادر به تعریف آنها نیستم؛ به سختی و شدیداً رنج می بردم. پس از شروع خام خواری، همه امراض بالا یعنی مرگ تدریجی و ناراحتیهای ذکر شده، یکی پس از دیگری برطرف شد. البته در ابتدای شروع و ضمن خام خواری، عکس العملهای شدیدتری از جمله بی خوابی به مدت یک هفته، دل درد، نفخ شکم به مدت دوازده، ماه احساس ضعف شدید در اوایل خام خواری، درد شدید در ناحیه کلیه ها، بالا رفتن فشار خون، بالا رفتن آنی و شدید ضربان قلب، سوزش شدید معده، چرکین شدن ادرار به مدت پانزده روز، ظاهر شدن جوشهای چرکین در تمام بدن به مدت هشت ماه و یک سری ناراحتی های دیگر به سراغ آمدند؛ حتی پس از چهارده ماه خام خواری، یک روز احساس ضعف و سرگیجه و کم حوصلگی شدید پیدا نمودم؛ از آزمایش معلوم شد که من ۴۲ درجه تب داشتم و تنها کاری که کردم باز هم به خام خواری ادامه داده و آب سیب و آب هویج میخوردم و همچنین به مصرف سایر خوراک و مواد مصرفی طبیعی پرداخته و استراحت نمودم و پس از شانزده ساعت، تب من به ۳۷ درجه رسید. اکنون پس از بیست و یک ماه خام خواری، تمام آن ناراحتی ها یکی پس از دیگری بر طرف شده و احساس سلامتی میکنم و به کار و فعالیت طاقت فرسای خود ادامه می دهم. اکنون از آن همه سردرد، درد کلیه بوی بد و تعفن دهان و تمام آن امراضی که در بالا گفته شد هیچ گونه اثری در من مشاهده نمی شود و آنچه که گفته شد، حقیقت محض است و هیچ گونه افراطی گفته نشده است. موارد بالا حقایقی بودند که بدون کم و کاست خودم نوشته ام و به سرم آمده است وبازهم من تندرستی خود را مدیون خام خواری می دانم.»

***

به حضور عظیم ترین ناجی بشریت از فقر و بیماری

«من افسر بازنشسته ارتش شاهنشاهی هستم که به علت چاقی مفرط در سال ۱۳۴۴ شمسی بنا به رأی شورای پزشکی بهداری ارتش طبق پرونده قطور بیماری هایم که ترتیب داده شده بود، با هجده سال و سه ماه سابقه، بازنشسته شدم. قبل از بازنشسته شدن مدتی جهت معالجه چاقی ام که در حدود ۱۲۵ کیلو شده بودم، قرص های لاغری از قبیل متریکال تجویز میشد و من مصرف مینمودم که در نتیجه وزنم به ۱۵۰ کیلو رسید و مرتباً بالاتر می رفت؛ تا اینکه به کلی قدرت کار از من سلب شد. بعد با تجویز ویتامینها و کباب و سایر خوراکی ها به آسم نیز مبتلا شدم. تصمیم به بازنشستگی اینجانب گرفته شد آن هم بدون ارفاق، یعنی با حقوق ناقص. در این موقع که آسم مرا شکنجه می داد، به بخش آلرژی بیمارستان ۵۰۲ اعزام و هجده نوع تزریق در دست هایم انجام دادند و هر کدام از آنها که ورم میکرد، میگفتند نسبت به آن چیزها حساسیت داری، البته همه ورم کردند ولی دو سه تا از آنها را محض خالی نبودن عریضه در نظر گرفتند و گفتند که نسبت به آنها حساسیت داری و می بایستی هر هفته سه بار تزریق انجام دهی؛ در نتیجه مبتلا به آسم قلب شده و با تجویز قرص های دیگر مانند والیوم، شربت های سینه و داروهای مرگبار، کلیه ام از کار افتاد و دردهای شدیدِ ورم شکم عارضم گردید. سپس وزنم از ۱۶۰ کیلو بالاتر رفته و باز با خوردن قرص های کورتن قوی که دکتر تجویز کرده بود، هر روز چاق تر شدم و به اصطلاح به چاقی کورتنی مبتلا گردیدم و باز مرا با برانکارد به بخش همان بیمارستان برای معالجه ابدی فرستادند. بعد از عمل جراحی فتق ناف، دکتر به من گفت که سی میلیون واحد پنیسیلین در شکمت خالی کردم؛ حال میفهمم که با این

پنی سیلین، من به آستانه مرگ رسیده بودم. در این هنگام دختر کوچکم به رماتیسم قلبی دچار شده بود و بایستی در هر هفته یک پنی سیلین یک میلیون و دویست *(پنادور)* تا سن هجده سالگی تزریق میکرد. از طرف دیگر پاهای پسر کوچکم از طرفین کج شده بود و به اصطلاح به راشی تیسم مبتلا شده بود. زن جوانم که از فقر و بیماریهای متعدد من و کودکانم رنج میبرد به دادگاه حمایت خانواده شکایت کرد و تقاضای نفقه نمود و من که به علت کمی حقوق قادر به پرداخت نفقه نبودم، مجبور به طلاق او یعنی نجات او از این زندگی نکبت بار شدم. من ماندم و پنج بچه مریض و بی سرپرست.
هرروز که با دفترچه های بیمه درمانی به دکترها مراجعه می نمودم، مقدار زیادی از برگه های دفترچه ها پر میشد و مقدار زیادی از حقوقم به عنوان حق ویزیت و نوار قلب و آزمایشگاه به تاراج میرفت. مقداری از حقوقم را نیز جهت فرانشیز بیمه ازدست می دادم. تا اینکه دفتردار مدرسه فرزندم که متوجه وضع من شده بود، کتاب خام خواری را به من پیشنهاد نمود. این کتاب را با شور و علاقه تمام خواندم و مطالب آن را قبول کردم و همراه با فرزندانم شروع به خام خواری صددرصد نمودیم. ظرف چند روز آسم من برطرف شد؛ پس از آن به تدریج حال دخترم خوب شد و پاهای پسر کوچکم راست گردید و من جوانی را از سر گرفتم. در مدت شش ماه و اندی وزنم از حدود۱۶۰کیلو به۷۰ رسید. در این مدت با خام خواری کامل و پرهیز از مواد پخته، زندگی و شادابی کودکی را بازیافته و با خود عهد کرده ام که هرگز به غذای مرگبار لب نزنم. من موفقیت بزرگ دانشمند عظیم القدر، آقای آوانسیان را مسئلت مینمایم؛ من نجات خود از بدبختی را مرهون کتاب آقای آوانسیان میدانم.» *تصاویر رنگی شده:*



تهران - اکبر تفنگچی.   خیابان ناصرخسرو - محله عرب ها - کوچه خزائی- پلاک ۱۱

***

چطور من با خام خواری بر سرطان غلبه کردم

«به زودی من دومین سالگرد خام خواری ام را جشن خواهم گرفت. درست دو سال پیش وقتی درد سرطانم به شدت خود افزوده بود، کتاب خام خواری را به من معرفی کردند که زندگی مرا کاملاً دگرگون کرد. درحقیقت این کتاب، زندگی مرا نجات داد.

در تاریخ ۲۵۳۳/۲/۲۱ چیز عجیبی در سینه راستم احساس کردم. کمی ناراحت شده، پیش پزشک رفتم، ولی رادیوگرافی چیز غیر عادی ای نشان نداد. بعد از دو ماه، درد شروع شد و به زودی شدت پیدا کرد. مراجعه به پزشکان برای معالجه شروع شد.

در ۲۵۳۳/٦/۲۵ با اجازه ی من، عمل جراحی انجام گرفت؛ وقتی به هوش آمدم متوجه شدم که سینه راستم ناپدید گشته، دست راستم بی حس شده است.

وضع مزاجی من چندان تغییر نکرد تا اینکه در تاریخ ۲۵۳۵/۱/۵ وقتی در ران چپم درد احساس کردم، به چند پزشک مراجعه کردم و بعد از چند بار عکس برداری، سرطان استخوان تشخیص و دستور دادند از سر تا پا گزارش کامپیوتری استخوان بندی بگیرند. در یک عمل جراحی دیگر برای جلوگیری از پیشرفت بیماری، رحم و تخمدان هایم را نیز برداشتند. چهل روز گذشت... پزشکان گفتند که باید باز هم بستری شوم. تصمیم گرفتم به خارج بروم و معالجه را در آنجا آدامه دهم. به اسرائیل رفتم؛ بعد از اینکه سینه راستم را برداشتند، هر سه ماه یک بار از ریه و کبدم عکس برمیداشتند. مقدار زیادی اشعه به بدنم نفوذ میکرد. چهل جلسه با کبالت معالجه ام کردند، در هر جلسه سه دقیقه به یک طرف و سه دقیقه به طرف دیگر کبالت میگذاشتند. در اسرائیل دوباره شروع به عکس برداری و رادیوگرافی کردند، از گواترم که سالها پیش عمل کرده بودم عکس گرفتند.

بالاخره دکتر معالجم تمام جریان را برایم تعریف کرد و گفت: «سینه ی تو را دیر برداشتند، این مرض به سه نقطه ی بدن حمله میکند، ریه، کبد و استخوان بندی؛ تو سرطان استخوان پیشرفته داری. سر استخوان ران تو به قدری نازک شده است که تعجب میکنم چطور موقع نشستن در هواپیما نشکسته است؟»

در اسرائیل هم پانزده جلسه کبالت دادند. با یک چمدان پر از عکس، نامه، نسخه و دستور به تهران برگشتم. در تهران یک هفته شیمی درمانی داشتم و از ساعت هفت صبح تا دو بعد از ظهر، سُرم نمک به من میزدند. چون هورمونها را قطع کرده بودند، وزن بدنم اضافه شد و از شصت و هشت کیلو به هشتاد و سه کیلو رسید. حتی پیشبینی کرده بودند که موهای سرم خواهد ریخت و ریش و سبیل در خواهم آورد. یک روز که میخواستم یک کپسول بخورم، وقتی بروشور آن را خواندم دیدم نوشته بود این دارو تا میزان دوازده مورد سوء نتیجه و احتمالاً مرگ نیز در بر دارد، از آن روز مصرف هر نوع دارو را قطع کردم، چون فکر می کردم مدت کمی که زنده هستم، خودم را بیشتر زجر ندهم.

ده ماه بعد، مهمترین تغییر در زندگی من روی داد. وقتی یکی از دوستانم که خودش فلج بود به من گفت که با یک ماه خام خواری حالش خیلی بهتر شده است، تصمیم گرفتم من هم خام خوار بشوم. روز بعد برای آشنایی با متد تغذیه ی آنها، با بدن کوفته و بیمار و ناامید به باشگاه خامخواران رفتم. چند روز نیمه خام خواری کردم، روز به روز بیشتر تشویق شدم و بالاخره خام خوار مطلق شدم. با خام خواری در مدت یک ماه اول، معجزه ای در بدن من رخ داده بود. موهای ابرویم که به کلی ریخته بود، کم کم در می آمد؛ انرژی بیشتری برای راه رفتن یافته بودم، قدرت دید چشمانم زیاد شده بود و احساس میکردم که دوباره زنده شده ام. یک روز روی سنگهای مرمر اداره مرکزی بیمه زمین خوردم؛ احساس میکردم که فلج خواهم شد. با همان دو ماه خام خواری چنان تغییراتی در بدنم

رخ داده بود که وقتی دوباره از لگن خاصره و پاهایم عکس گرفتند، دکتر گفت: «استخوان بندی تو از استخوان بندی من هم سالمتر است.» از آن ضایعات عمیق در بدنم اثری نمانده بود. من کلیه مدارک و عکسهای قبل و بعد از خام خواری را نگه داشته ام. امروز بعد از دو سال خام خواری کاملاً عوض شده ام. در این مدت هیچ دارویی مصرف نکردم. دست راستم که بعد از عمل جراحی کاملاً بی حس شده بود به حال طبیعی برگشته است. بدنم که بعد از شیمی تراپی پر از جوش های زیر پوست شده بود و به شدت درد میکرد خوب شد و جوش ها ناپدید شدند. در این مدت بیست کیلو از وزنم کم کردم. اکنون روزی هشت ساعت کار میکنم و در وقت آزاد خیلی فعال هستم. امیدوارم در این زندگی تازه، وقتم را با خوشحالی و سلامتی بگذرانم.»



مریم نشان برجان. **متولد ۲۵ جولای ۱۹۳۱ ـ تهران**

***



آناهید (فرزندِ *آوانسیان*) در سن ۱۰ سالگی (تصویر رنگی شده)



تصویر رنگی شده ی آناهید، در ۱۵ سالگی

مادران گرامی:

خوب توجه کنید، اگر میخواهید بچه ی شما سالم بدنیا بیاید و سالم زندگی کند، باید او را سالم در رحم خود با غذای طبیعی تغذیه نمائید. اگر شیر شما از خوراک های مرده بعمل می آید، برای بچه سم است. نوزاد شما از خوراک های پخته چنان نفرت دارد که از سیگار و عرق و تریاک دارد. عادت دادن نوزاد به خوراک های مرده از وحشتناکترین گناهان است. فرزندان خود را مانند آناهید، سالم و خوشبخت بزرگ کنید.

شماره ثبت کتابخانه ی ملی:

۱۷۳
۵۱/۲/۱۸